

ИПИНМ
ИПИНМ



Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 до 7 лет, посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Детский сад №3» с 10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3\2.4.3590-20 "Санитарно-требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.3\2.4.3590-20 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных учреждениях (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 9-10,5 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-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.3\2.4.3590-20.

Примерное меню содержит информацию в соответствии с Приложением №12. Приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур детского питания. Наименование блюд и кулинарных изделий, указываемых в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованных сборниках рецептур.

Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи соответствуют Приложению №13.

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (приложение №14) овощей и фруктов возможна их замена в меню на быстрозамороженные овощи и фрукты.

При составлении рационов использовались рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, разработанные с использованием: «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / Под ред. М.П.Могильного В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Н.А.Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	6,06	8,42	16,84	163,8	2,11	268
	Бутерброды с джемом	45	2,03	3,91	21,87	131,55	0,07	102
	Какао с молоком	180	3,72	3,15	12,85	95,62	1,56	416
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
	Кондитерские изделия	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
Обед								
	Салат из соленых огурцов	50	0,07	2,51	0,27	22,81	0,25	
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,91	7,37	18,19	164,36	8,3	87
	Плов из отварной говядины	200	18,56	14,51	36,78	350,18	0,4	375
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Омлет с сыром	120	16,92	18,91	1,42	242,73	0,15	315
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай	180	0,09	0,02	7,06	29,13	0,71	412
Ужин								
Итого за 1 день.		1568	62,89	60,58	194,62	1569,08	15,92	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

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								
	Каша рисовая молочная	180	4,52	6,05	21,68	159,53	1,56	199
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,75	12,32	87,55	1,43	414
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9	44	10	386
Обед								
	Салат из овощей	40	0,72	2,56	7,22	55,08	4,63	15
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,32	8,93	15,9	169,3	16,05	63)
	Биточки запеченные из птицы	70	0,95	3,49	3,36	48,28	1,31	299
	Каша пшеничная	130	2,08	4,41	3,47	59,26	0,97	270
	Компот	200	0,02	0	13,74	55,2	0,37	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Ватрушка с творогом	90	11,67	7,68	48,03	311,55	0,03	441
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 2 день.		1473	38,57	40,55	183,99	1258,48	36,4	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Н.А.Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	180	5,43	8,45	20,08	175,86	1,56	272
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	535
	Кондитерские изделия	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
Обед								
	Огурец соленый	50	0,2	1,03	0,59	12,82	1,3	13
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,98	7,78	18,82	165,99	5,25	88
	Голубцы ленивые	200	2,87	7,2	9,25	121,54	15,26	315
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Запеканка из творога	100	12,83	14,22	11,7	228,07	0,3	319
	Молоко сгущенное	15	1,11	0,38	8,19	41,46	0,15	534
	Кисель	180	0,03	0	9,13	34,36	100	401
Ужин								
Итого за 3 день.		1533	40,27	46,96	163,13	1242,11	124,54	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Н.А. Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша пшенная	180	5,19	8,69	20,17	191,08	1,56	273
	Бутерброды с сыром и маслом	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,75	12,32	87,55	1,43	414
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Обед								
	Салат из моркови	50	0,55	5,04	4,53	65,67	1,61	19
	Свекольник со сметаной	200	7,05	8,1	10,1	129,95	10,31	136
	Жаркое по-домашнему	200	15,72	13,3	0	245,48	0	292
	Компот	200	0,02	0	13,74	55,2	0,37	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Омлет натуральный	90	8,81	10,09	0,94	129,28	0,08	307
	Икра кабачковая	40	0	2,58	2,38	135,28	0	54
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 4 день.		1553	51,97	58,65	133,09	1438,62	25,48	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Н.А.Бельденинова



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	180	5,35	6,4	14,23	136,07	1,56	182
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	100	5	3,2	3,5	68	0,6	420
Обед								
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,61	0,79	3,97	25,82	3,03	33
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	4,45	5,56	8,43	103,74	5,19	90
	Тефтели рыбные	80	12,13	2,68	1,35	79,22	0,57	277
	Картофель отварной	130	2,58	4,08	13,44	120,12	5,01	339
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный из дрожжевого теста с яблоком	90	7,41	5,76	68,36	351,85	2,16	437
	Какао с молоком	180	3,72	3,15	12,85	95,62	1,56	416
Ужин								
Итого за 5 день.		1493	48,47	36,2	188,03	1299,95	20,1	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Н.А. Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	4,43	5,55	17,26	136,99	1,3	199
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Какао с молоком	180	3,72	3,15	12,85	95,62	1,56	416
Завтрак2								
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	418
	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,5	0	
Обед								
	Салат из соленых огурцов	50	0,07	2,51	0,27	22,81	0,25	
	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7,39	8,11	16,77	171,74	5,75	161
	Гуляш из печени	80	17,76	9,9	7,51	195,88	10,71	373
	Пюре картофельное	130	2,4	2,47	14,15	106,95	17,33	136
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Макароны отварные с сыром	130	6,62	6,24	26,84	176,26	0,07	220
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 6 день.		1558	51,59	43,79	186,4	1363,26	39,39	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Н.А.Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная	180	4,52	6,05	21,68	159,53	1,56	199
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,75	12,32	87,55	1,43	414
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,49	2,59	3,13	41,72	5,5	10
	Суп рыбный с крупой	200	5,66	4,45	9,93	101,15	6,55	95
	Биточки запеченные из птицы	70	0,95	3,49	3,36	48,28	1,31	299
	Рагу из овощей	120	2,45	1,69	16,37	92,12	11,47	148
	Компот	200	0,02	0	13,74	55,2	0,37	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Винегрет овощной	40	0,47	2,18	2,63	32,87	3,08	82
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Хлеб пшеничный 20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 7 день.		1483	34,05	33,04	163,55	1092,95	41,32	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



И.А.Бельденинова

Электронная цифровая подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	180	5,35	6,4	14,23	136,07	1,56	182
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Какао с молоком	180	4,86	0,34	39,22	179,68	0,6	508
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	535
	Кондитерские изделия	25	1,48	1,18	18,75	91,5	0	
Обед								
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	0,56	0,87	3,02	22,39	3,75	37
	Суп картофельный с клецками	200	7,35	8,26	17,1	167,46	6,9	91
	Биточки рубленые из курицы паровые	80	10,93	10,32	0,63	152,99	1,7	323
	Макароны отварные (с маслом)	120	4,4	5,71	27,07	164,2	0	335
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Пудинг из творога(запеченный)	110	15,29	18,41	15,64	295,08	0,23	249
	Молоко сгущенное	15	1,11	0,38	8,19	41,46	0,15	534
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 8 день.		1543	61,45	58,95	209,95	1624,34	15,61	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

И.А. Бельденинова

расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	180	5,43	8,45	20,08	175,86	1,56	272
	Бутерброды с сыром и маслом	45	4,64	6,82	14,82	139,95	0,07	3
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Завтрак2								
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	386
Обед								
	Салат из соленых огурцов	50	0,07	2,51	0,27	22,81	0,25	
	Борщ с капустой картофелем и сметаной	200	8,35	7,79	16,83	169,56	8,57	57
	Рыба, припущенная с овощами	80	10,55	0,41	1,51	49,26	0,79	258
	Картофельное пюре	130	2,72	3,43	14,08	102,94	4,42	434
	Компот	200	0,02	0	13,74	55,2	0,37	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	90	7,32	1,56	48,53	237,75	0	452
	Кофейный напиток с молоком	180	3,92	2,7	28,03	152,3	0,54	512
Ужин								
Итого за 9 день.		1503	49,4	34,89	213,34	1366,81	26,62	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Н.А.Бельденинова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша пшеничная	180	5,19	8,69	20,17	191,08	1,56	273
	Бутерброды с маслом	35	2,32	3,86	14,82	103,55	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,19	2,75	12,32	87,55	1,43	414
Завтрак2								
	Кисломолочные напитки	100	2,9	2,5	4,2	54	0,3	535
	Кондитерские изделия	25	0,7	0,82	19,32	88,5	0	
Обед								
	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,92	4,75	34
	Щи из капусты с картофелем	200	6,8	8,48	12,62	150,09	19,06	73
	Гуляш из отварного мяса	80	10,67	9,49	0	132,17	0	293
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	5,43	6,28	24,53	175	0	179
	Компот	200	0,02	0	12,63	50,78	0,37	390
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	66,12	0	115
Полдник								
	Омлет натуральный с зеленым горшком	100	9,64	11,58	2,32	151,33	0,7	229
	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	7	28,56	0,05	411
Ужин								
Итого за 10 день.		1528	52,45	58,21	161,56	1396,15	28,22	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



Н.А.Бельденинова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		491,11	471,82	1797,71	13651,75	373,6	
Среднее значение за период		49,11	47,18	179,77	1365,18	37,36	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,66	31,69	53,66			