

Основное (организованное) меню
для организации питания детей с 10,5 часовым пребыванием воспитанников
в возрасте от 3 до 7 лет

Пояснительная записка

Настоящее «Основное (организованное) меню для организации питания детей с 10,5 часовым пребыванием воспитанников в возрасте от 3 до 7 лет» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

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-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 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". 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 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения") 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 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Зимой и весной, при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые 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 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1 неделя 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	7,0	18,83	184,5	93
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2.41	3,19	91	395
	Бутерброды с маслом	30/5	1.75	3.22	3,22	169	1
II Завтрак	Молоко кипяченое	100	6,13	4,60	4,60	41	400
Итого за завтрак		515	16.47	17,23	56,15	485	
Обед	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	180	7,25	4,82	6,68	77	59
	Рыба, тушенная с овощами	70	12,08	3,92	8,21	200	247
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137	321
	Салат из помидоров и огурцов	50	1,79	3,04	4.18	46.95	15
	Хлеб ржаной	30	1,80	0,7	14,62	136	1
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	20,3	95	1
	Компот из сушеных фруктов	180	0,07	0,018	24,99	101,7	376
Итого за обед		690	28,05	17.378	68	699	
Полдник	Фрукты свежие по сезону	100	4,8	0,37	14,17	64.8	368
	Булочка ванильная	70	5,22	5.0	57.9	150	467
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	3,97		10.1	42	399
Итого за полдник		270	13,99	5.39	82.27	395.8	
Итого за день		1475	58,51	46.93	196	1,579	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Неделя 1							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшенной	200	7,55	7,0	22,80	144.8	92
	Чай с лимоном	180	3,67	2.41	14,3	91	393
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	1.25	3.9	11.1	169	3
Итого за завтрак		425	10,65	12,38	43,33	336,33	
II Завтрак							
	Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
	Кондитерские изделия	30	2,25	3.54	22,47	125,1	
Итого за II завтрак		130	5,15	6,04	26,47	175,1	
Обед	Щи зеленые	200	5,27	4,82	16,68	77	68
	Кабачки (перец) фаршированные мясом и рисом	160	22	19,73	19,5	217	299
	Свежий огурец	50	1,03	3,9	5,68	60,1	120
	Хлеб пшеничный	30	2,45	0,7	14,6	136	1
	Хлеб ржаной	30	3,0	0,2	20,3	95	1
	Кисель из концентрата	180	0,39	0,018	24,9	101,7	376
Итого за обед		650	33,75	30.23	101,7	687	
Полдник	Макароны отварные с сыром	150	14,73	3,7	5,6	91	206
	Фрукты свежие по сезону	100	7,1	10,3	0,24	181	213
	Напиток из плодов шиповника	100	5.22	4.50	7.38	95.40	398
Итого за полдник		350	27,05	18.2	41.5	537	
Итого за день		1525	78,49	80	198	1719	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 3 Неделя 1	Суп молочный с крупой манной	200	5,48	5,05	16,1	131,18	92
Завтрак	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
	Хлеб с маслом и повидлом	30/5/10	2,04	3,21	22,55	127,36	2
Итого за завтрак		425	10,19	10,6	52,96	348,43	
II Завтрак	Ряженка	100	2,9	2,5	4,2	51,11	401
Итого за II завтрак		100	2,9	2,5	4,2	51,11	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	3,95	3,79	11,75	97,02	81
	Плов из птицы	210	21,47	19,69	35,69	406	304
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,04	0,99	52,44	20
	Хлеб пшеничный	30	0,14	0,14	21,5	87,8	372
	Хлеб ржаной	30	2,45	0,7	14,6	80	1
	Компот из свежих плодов	180	3,0	0,2	20,3	95	
Итого за обед		690	30,96	27,89	100,41	787,9	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	120	14,78	8,1	54,5	322	240
	Соус сметанный	30	0,42	1,5	1,76	22,32	354
	Лимонный напиток	180	0,4	0,4	9,8	44	50
	Фрукты свежие по сезону	50	1,5	11,7	1,75	154	6
Итого за полдник		330	16,68	22,2	70,5	317,03	
Итого за день		1545	61,5	55,99	194	1504,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
День 4							
Неделя 1							
Завтрак	Какао с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40	397
	Бутерброд с маслом	30/5	6,68	8,45	19,39	7,33	3
II Завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1,5	0	10,1	42	399
II Завтрак	Кондитерские изделия	30	1,5	11,7	1,75	174	6
Итого за завтрак		545	18,35	18,41	71,19	414	
Обед	Суп картофельный с крупой	180	2,66	2,8	17,12	105	80
	Рагу из овощей	150	3,1	4,85	14,14	112	137
	Котлеты, биточки, шницели рубленые из говядины	70	12,61	10,8	16,64	100	282
	Овощи по сезону	40	-	1,2	4,8	100	13а
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0	27,77	113	376
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,4	16,08	76	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10,0	47,4	1
Итого за обед		680	23	19,3	102	653	
Полдник	Омлет с сыром	85	16,1	15	12	120	216
	Чай с сахаром	180	2,85	3,2	14,36	91	392
	Фрукты свежие по сезону	70	1,5	10	12	100	6
Итого за полдник		335	20,45	28	40	311	
Итого за день		1560	61	45	196	1378	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Неделя 1	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	13,61	10,67	14,6	107	94
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	180	3,58	1,35	3,98	40	395
	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	4,06	6,02	9,99	100	4
II							
Завтрак	Йогурт	100	5,32	6,2	8,04	82	401
Итого за завтрак		525	23,75	25,49	40,2	329	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,29	5,27	16,28	130	67
	Тефтели мясные (1-й вариант), соус сметанный с томатом	70/30	12,08	3,92	26,78	215.00	286/355
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	11,92	8,8	21,6	135	165
	Салат из свеклы	50	1,71	3.04	5.18	46.95	33
	Кисель из концентрата	180	0,16	0,16	23,8	97,6	378
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,2	8,04	38	1
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,1	10,0	47,4	1
Итого за обед		730	32.09	28.5	117	709.95	
Полдник	Вареники ленивые (отварные) соус сметанный	100/30	14,6	1,6	18,6	67,3	230/354
	Напиток из плодов шиповника	150	0,61	0,15	14,35	98	398
	Фрукты свежие по сезону	100	0,04	0,40	0,24	181	213
Итого за полдник		380	16	17	43.84	279	6
Итого за день		1635	72	45	196	1350	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6 неделя 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой пшеничной	200	7.55	12.08	22.53	193.3	94
	Чай с лимоном	180	2.67	2.34	14.31	89	393
	Хлеб с маслом, повидлом	30/5/10	2.51	3.93	7.88	161	3
II Завтрак	Лимонный напиток	100	0.4	0.4	9.8	44	50
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	125,1	
Итого за завтрак		525	13.13	18.75	51.52	487.3	
Обед	Борщ с картофелем (свекольник)	180	1.99	5.11	16.92	121.75	58
	Шницель рыбный натуральный	70	12.08	3.92	8.21	116	258
	Картофель отварной с маслом	150	2.7	5.3	21.5	144	125
	Овощи по сезону	50	0.704	2.54	4.50	43.7	20
	Компот из свежих плодов	180	0.39	0.018	24.99	10.7	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
Итого за обед		710	23.314	21.7	111.64	665	
Полдник	Фрукты свежие по сезону	100	0.56	3.48	5.24	54.6	40
	Чай с сахаром	180	0.14	0.14	21.4	87.8	391
	Булочка домашняя	50	4.5	5.0	57.9	290	469
Итого за полдник		330	5.2	8.62	84.54	432.4	
Итого за день		1565	40	45	196	1584	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Неделя 2							
Завтрак	Суп молочный с хлопьями овсяными «Геркулес»	200	5.97	5.48	17.08	141.6	94
	Чай с лимоном	180	2.85	2.41	14.36	91	394
	Бутерброд с маслом	30/5	4.73	6.88	14.56	139	1
II Завтрак	Ряженка	100	5.22	4.5	7.56	97.2	401
Итого за завтрак		515	18,77	19,27	53.56	449.36	
Обед	Суп с рыбными консервами	180	2.04	5.0	14.10	109.75	87
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	14.94	18.05	6.11	162	282
	Кнели куриные с рисом	70	2.9	4.3	29.4	122	165
	Салат из свежих помидоров с луком	60	0.71	3.04	4.18	46.95	14
	Компот с сушеных фруктов	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	94	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	69	1
Итого за обед		690	26.44	31.308	114.55	699	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0	17.1	42	399
	Сырники с морковью	100	6,71	10,2	21.78	164	233
	Соус сметанный	30	5.22	4,5	2,54		354
	Фрукты свежие по сезону	100	2.16	2.4	19.3	114.9	6
Итого за полдник		330	14,59	17.1	60.64	476.1	
Итого за день		1535	59.8	67,67	228.5	1624	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Неделя 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой рисовой	200	6.13	6.64	53.14	297	169
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	107	397
	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/10	2.45	7.55	14.62	136	3
II Завтрак	Йогурт	100	3.36	3.0	10.2	84	401
Итого за завтрак		525	17.98	22	96.85	594.91	
Обед	Суп овощной	180	4.39	4.21	13.05	133.7	106
	Суфле из рыбы	80	7.66	2.89	2.2	74.0	268
	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	321
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.71	3.04	4.18	46.95	15
	Кисель из концентрата	180	0.39	0.018	24.99	101.7	
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
Итого за обед		710	20.95	13	110	682.45	
Полдник	Кондитерские изделия	60	16.64	11.29	16.08	231.00	0
	Фрукты свежие по сезону	100	0.75	0.06	6.97	31.0	6
	Напиток из плодов шиповника	200	0.73	0.1	13.27	56.91	398
Итого за полдник		360	20.75	14.35	33.25	318	
Итого за день		1595	60	50	196	1594	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Неделя 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой ячневой	200	7.55	12.08	38.53	190	94
	Кофейный напиток с молоком	180	0.13	0.02	10.2	41	395
	Хлеб с маслом и повидлом	30/5/10	2.75	7.55	14.62	136	2
II Завтрак	Молоко кипяченое	120	0.14	0.14	21.4	87.8	400
Итого за завтрак		525	11.69	21.29	84.75	454	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.68	2.84	17.74	105	82
	Рагу овощное с мясом	220	13.45	8.5	19.54	208	331
	Свежий огурец	60	1.0	2.5	4.9	46.2	10
	Компот из свежих плодов	180	0.4	0.018	25.24	102.72	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
Итого за обед		700	22.98	14.758	102.94	692.92	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	9.05	8.11	55.15	130	449
	Лимонный напиток	120	0.39	0.018	24.99	101.7	50
	Фрукты свежие по сезону	100	0.4	0.4	9.8	44	6
Итого за полдник		350	9.84	8.528	89.94	275.7	
Итого за день		1565	44.51	44.5	230	1589	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Неделя 2							
Завтрак	Суп молочный с крупой гречневой	200	6.03	6.35	21.05	165.5	94
	Чай с молоком	180	0.06	0.02	9.99	40	394
	Бутерброд с маслом	30/5	2.45	7.55	14.62	136	2
II							
Завтрак	Кефир	100	3.36	3.0	10.2	84	401
Итого за завтрак		515	9.27	14.02	58.93	398.41	
Обед	Суп из цветной капусты	180	8.6	8.4	14.3	167.2	66
	Оладьи из печени	70	6.6	5.1	15.4	135.0	294
	Рис отварной рассыпчатый	150	4.08	4.08	25.05	153	165
	Салат из свеклы	60	0.6	0.6	4.2	57	33
	Компот из сушеных фруктов	180	0.14	0.14	21.5	87.8	376
	Хлеб пшеничный	30	2.45	0.7	14.62	136	1
	Хлеб ржаной	30	3	0.2	20.9	95	1
Итого за обед		720	25.47	19.22	115.97	831	
Полдник	Запеканка из творога, соус сметанный	100/30	14.09	11.59	21.12	138	237/354
	Фрукты свежие по сезону	100	1.26	0.45	17.01	77.76	6
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10.1	42	399
Итого за полдник		330	18.71	15.04	48.33	299.76	
Итого за день		1565	53.45	49.28	223.23	1529	

День	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1	58,51	46,93	196,0	1579,15
2	78,49	80,0	198,0	1719,62
3	72,58	72,22	239,99	1767,47
4	61,5	45,0	196,81	1378,67
5	72,0	45,0	196,81	1350,38
6	40,0	45,0	196,81	1584,11
7	59,0	67,0	228,0	1324,61
8	60,0	50,0	196,81	1594,35
9	44,5	44,5	230,89	1589,61
10	53,0	49,0	223,0	1529,69
Итого за весь день	60,0	55,68	210,89	1571,86
Среднее значение за период	60,0	55,68	210,89	1571,86