

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ДО 3- ЛЕТ

МБДОУ «НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» в ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

УТВЕРЖДЕНО
Приказ №57-ОД от 26.05.2025
ОТ 2-Х

1. Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 до 3 лет в МБДОУ «Некрасовский детский сад «Ромашка» с 9-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарноэпидемиологическими 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 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 3-х лет (нетто г, мл на 1 ребёнка в 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 часов. Предусмотрено использование 10- дневного меню.

Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9 - часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. 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, 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. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

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

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ В
МБДОУ "НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Драчена	80	5,928	11,24	9,965	167,35	0,23	228
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	395
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с сыром	15	3,94	9		52		
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	415	13,906	22,963	53,422	442,241	4,205	
Обед							
Суп с макаронными изделиями	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82
Рыба припущенная	60	11,61	11,49	0,28	52,998	0,84	245
Каша рисовая	100	2,44	5,806	20,44	146,9	0	18
Салат из капусты белокочанной	30	0,423	1,524	2,595	25,77	10,485	20
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	400	18,431	19,663	70,249	428,904	11,625	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	30	2,43	4,134	14,37	104,52	0,216	460
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	180	2,53	4,234	20,82	135,82	0,516	
Всего за день	995	34,867	46,86	144,491	1006,965	16,346	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с крупой	130	2,955	3,302	10,946	86,06	0,598	94
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	385	4,643	7,775	33,673	228,446	8,898	
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	1,548	3,834	11,781	123,93	3,1	81
и гренками	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	57
Голубцы лен. с смет.соусом	100	8,982	6,176	13,117	164,353	14,2	298
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Кисель из натурального сока	150	0,25	0,24	12,2	72,8	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	520	16,848	11,438	75,156	549,569	21,4	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	170	0,79	2,46	21,45	114,6	0,3	
Всего за день	1075	22,281	21,673	130,279	892,615	30,598	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	221	1,33	231
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ 392
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,1	0,3	
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368г
Итого завтрак	336	14,186	11,18	29,136	287,396	9,66	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,2	3,61	11,4	84,14	4,4	63
Плов из птицы	150	15	13,86	25,095	285	0,39	304
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,1	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	550	20,348	18,458	73,013	535,626	8,89	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	30	2,808	2,454	18,6	102,612	0	467
Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	392
Итого полдник	180	7,158	6,204	24,9	178,612	0,45	
Всего за день	1066	41,692	35,842	127,049	1001,634	19	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с манной крупой	130	1,898	3,96	13,135	107,7	0,72	94
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,1	0,3	392
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	380	3,546	4,808	35,797	216,886	9,02	
Обед							
Суп картофельный с мясн.фрикад.	180	5,1	7,506	16,28	207,36	19,3	83/121
Котлета рубленая из птицы	60	9,4	9,648	12,1	171,99	0,6	305
Каша гречневая	100	2,44	5,806	20,44	146,9	0	18
Огурец свежий,нарезка	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Кисель из натурального сока	150	0,25	0,24	12,2	72,8	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	560	20,218	24,068	79,638	692,336	24	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	30	3,924	1,818	14,874	91,8	0,054	483
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	180	4,024	1,918	21,324	123,1	0,354	
Всего за день	1120	27,788	30,794	136,759	1032,322	33,374	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с крупой	130	1,37	3,2	13,17	89,12	0	185
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Какао с молоком	150	2,36	2,712	11,96	87,991	1,2	397
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	250	3,908	3,46	28,172	166,077	9,2	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	180	1,5	3,4	11,23	74,56	5,434	76
Бефстроганов с смет.соусом	80	10,344	8,288	2,192	124,664	0,008	278-354
Салат из капусты белокочанной	30	0,423	1,524	2,595	25,77	10,485	20
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,1	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	560	17,885	14,4	67,765	461,6	17,027	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	392
Итого полдник	170	5,04	6,11	21,3	159,3	2,005	
Всего за день	980	26,833	23,97	117,237	786,977	28,232	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный	80	10,3	9,1	18,5	204,35	0,153	235
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Какао с молоком	150	2,95	2,712	11,96	87,991	1,2	397
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	411	15,144	16,255	64,148	478,323	4,383	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой	180	1,314	3,3	8,9	71,4	7,39	57
Тефтели рыбные с смет. том. соусом	60	5,85	2,55	8,1	81,12	0,3	287/355
Каша пшеничная	100	2,44	5,806	20,44	146,9	0	18
Салат из свежих помидор и огурцов	30	0,36	0,18	1,12	22,265	3	71
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,1	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	560	12,512	12,584	73,698	475,571	11,79	
Уплотненный полдник							
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Кондитерское изделие	20	0,96	0,56	15,54	67,16	0	ГОСТ
Итого полдник	170	1,06	0,66	21,99	98,46	0,3	
Всего за день	1141	28,716	29,499	159,836	1052,354	16,473	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная овсяная	130	2,39	4,2	11,98	95,61	0	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	395
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Печенье	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	400	6,968	9,303	53,827	327,001	8,975	
Обед							
Суп картофельный с клецками	180	1,4	2,232	8,74	62,82	7,5	85
Котлета рыбная	60	9,08	3,23	6,05	89,58	0,299	255
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Салат из белок.капусты	30	0,423	1,524	2,595	25,77	10,485	20
Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	1,1	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	540	16,521	8,174	69,133	414,776	19,384	
Уплотненный полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	170	0,79	2,46	21,45	114,6	0,3	
Всего за день	1110	24,279	19,937	144,41	856,377	28,659	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная рисовая	130	1,37	3,2	13,17	89,12	0	185
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	1,995	10,635	70,005	0,975	395
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с сыром	15	3,94	9		52		
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	395	9,198	15,023	48,977	330,011	8,975	
Обед							
Рассольник	180	1,7	4,1	13,62	101,93	6,2	75
Мясо тушеное с овощами в соусе	110	8,75	7,712	8,836	142,02	2,9	274
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,83	84,75	0,3	376
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	510	13,808	12,695	61,904	421,986	12,4	
Уплотненный полдник							
Омлет	80	5,928	11,24	9,965	167,35	0,23	228
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	250	7,228	11,54	25,281	236,45	0,53	
Всего за день	1155	30,234	39,258	136,162	988,447	21,905	

0

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога	80	10,3	9,1	18,5	204,35	0,153	235
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Какао с молоком	150	2,95	2,712	11,96	87,991	1,2	397
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
с маслом	5	0,04	3,625	0,65	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	1,2	0,4	16,8	76	8	368г
Итого завтрак	341	15,874	16,355	56,498	444,323	9,383	
Обед							
Суп картофельный с макаронными	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82
Жаркое по домашнему	110	10,483	8,591	7,139	147,532	2,4	274
Салат из капусты белокочаной	30	0,423	1,524	2,595	25,77	10,485	20
Компот из свежих фруктов	150	0,32	0,12	18,1	75,15	1,1	372
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	530	16,124	13,013	63,178	426,698	19,925	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	30	2,808	2,454	18,6	102,612	0,078	479
Кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	392
Итого полдник	180	7,158	6,204	24,9	178,612	0,528	
Всего за день	1051	39,156	35,572	144,576	1049,633	29,836	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с макарон.изд.	130	3,1	3,709	9,88	89,96	0,6	93
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,1	0,3	392
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	450	4,898	4,537	49,152	273,946	3,9	
Обед							
Суп картофельный сгорохом и гренками	180 20	1,548 3,04	3,834 0,32	11,781 19,44	123,93 95,2	3,1 0	81 57
Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	8,6	74,02	19,2	336
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Кисель из натурального сока	150	0,25	0,24	12,2	72,8	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	600	20,248	16,654	73,263	584,236	26,952	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	30	3,924	1,818	14,874	91,8	0,054	483
Чай с сахаром	150	0,1	0,1	6,45	31,3	0,3	392
Итого полдник	180	4,024	1,918	21,324	123,1	0,354	
Всего за день	1230	29,17	23,109	143,739	981,282	31,206	

**СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ В МБДОУ НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»
9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
Итого за 10 дней	10923	305,016	306,514	1384,538	9648,606	255,629
Среднее значение за 10 дней	1092,3	30,5016	30,6514	138,4538	964,8606	25,5629
Норма	1100	31,5	35,25	152,25	1050	33,75

При составлении меню допускается отклонение от нормы +/-5%

Содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность в меню 75% от суточной нормы.