IJOCYMENT IJOHINGAH IPOCTOR
SHEKTPOHHOR IRQUINGAH
ZONGWIT ORGANISAN GARI SHEMBARA SHEMBARA
ZONGWIT ORGANISAN GARI SHEMBARA SHEMBARA
ZONGWIT ORGANISAN GARI SHEMBARA
ZONGWIT ORGANISAN GARI SHEMBARA
ZONGWIT ORGANISAN GARI

УТВЕРЖДЕНО Приказ №57-ОД от 26.05.2025

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-X ДО 7-МИ ЛЕТ В МБДОУ «НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» в ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

1. Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 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 7-ми 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 отсутствие 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, свежезамороженные 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 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ "НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта		
		Завтра	ıĸ						
Омлет	80	5,928	11,24	9,965	167,35	0,23	228		
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	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	445	14,374	23,362	57,147	463,236	4,4			
Обед									
Суп картофельный с макаронными	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82		
Рыба припущенная	80	15,49	5,324	0,286	70,664	1,12	245		
Каша рисовая	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18		
Салат из капусты белокочанной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20		
Компот из сухофруктов	180	0,37	0,02	24,99	101,7	0,36	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	690	24,781	18,718	92,382	593,12	28,39			
	Упло	гненный	полдник						
Крендель сахарный	50	2,96	6,89	23,95	174,2	0	460		
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392		
Итого полдник	230	3,014	6,908	32,338	214,2	0,018			
Всего за день	1365	42,169	48,988	181,867	1270,556	32,808			

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта				
		Завтра	ак								
Суп молочн. с крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94				
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	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	0,4	16,8	76	8	368				
Итого завтрак	435	3,832	9,043	48,781	316,206	8,846					
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.запеч в смет. соусе	150	13,641	9,791	21,73	246,53	21,29	298				
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71				
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382				
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	620	23,017	15,073	110,635	720,346	28,49					
	Упло	тненныі	й полднин	c							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ				
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392				
Итого полдник	200	0,744	2,378	23,388	123,3	0,018					
Всего за день	1255	27,593	26,494	182,804	1159,852	37,354					

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта			
		Завтра	ıĸ							
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	,				
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392			
2 завтрак										
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368			
Итого завтрак	366	14,14	11,178	40,034	330,702	9,378				
Обед										
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,2	3,61	11,4	84,14	4,4	63			
Плов из птицы	200	20	18,48	33,46	380	0,52	304			
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71			
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	1,548	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	650	26,818	23,302	94,204	685,406	9,468				
Уплотненный полдник										
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467			
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401			
Итого полдник	200	9,03	7,84	37,3	247,02	0,45				
Всего за день	1216	49,988	42,32	171,538	1263,128	19,296				

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Завтра	ıĸ				
Суп молочный с манной крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	9,99	33,606	0,018	392
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	430	3,792	5,418	50,318	276,812	8,846	
		Обед					
Суп картофельный с мясн.фрикад.	180	5,1	7,506	16,28	207,36	19,3	83/121
Котлета рубленная из птицы	80	12,576	12,864	13,304	229,22	0,664	305
Каша гречневая	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Огурец свежий,нарезка	30	0,6	0,24	1,38	12,6	3	71
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,86	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Итого обед	640	24,441	28,846	104,968	844,436	24,064	
	Упло	тненный	полдник				
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	230	6,594	3,048	33,178	193	0,108	
Всего за день	1300	34,827	37,312	188,464	1314,248	33,018	

5 ДЕНЬ							
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Завтра	ак				
Суп молочный с рисовой крупой	150	1,953	3,89	20,259	134	0	185
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,4	16,8	76	8	368
Итого завтрак	430	7,281	7,976	60,983	359,68	9,44	
		Обед	Ţ				
Рассольник "Ленинградский"	180	1,5	3,4	11,23	74,56	5,43	76
Бефстроганов с смет.соусом	80	9,98	8,285	5,35	124,664	0,006	278-354
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Салат из капусты белокочанной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	1,548	372
Хлеб ржаной	20	1,2	0,2	8,866	37,8	0	148
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Итого обед	640	19,442	16,373	85,81	547,236	27,954	
	Упло	тненныі	й полдни	К			
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Итого полдник	170	5,04	6,11	21,3	159,3		
Всего за день	1240	31,763	30,459	168,093	1066,216	39,399	

6 ДЕНЬ												
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта					
		Завтр	ак									
Пудинг из творога запеченный	100	11,2	10,3	21	255,44	0,16	235					
со сметаной	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ					
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	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	461	16,874	18,001	70,24	548,216	4,63						
Обед												
Борщ с картофелем и капустой	180	1,314	3,3	8,9	71,4	7,39	57					
Тефтели рыбн.с смет-том.соусом	80	9,6	3,73	12,1	125,2	0,31	287/355					
Каша пшеничная	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18					
Салат из свехих помидоров и огур	50	0,6	3,08	1,87	37,1	3	71					
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	1,548	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	660	17,509	18,43	88,5	595,536	12,248						
	Упл	отненны	й полдниі	K								
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392					
Кондитерское изделие	20	0,96	0,56	15,54	67,16		ГОСТ					
Итого полдник	200	1,014	0,578	23,928	107,16	0,018						
Всего за день	1321	35,397	37,009	182,668	1250,912	16,896						

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта			
		Завтра	ıĸ							
Суп молочный с манной крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94			
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	395			
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147			
Печенье	50	3,75	4,9	37,5	208					
2 завтрак										
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368г			
Итого завтрак	480	10,296	12,614	83,228	501,406	9,998				
Обед										
Суп картофельный с клецками	180	1,4	2,232	8,74	62,82	0	85			
Котлета рыбная	80	10,696	3,76	7,984	108	0,344	255			
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43			
Салат из белок.капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20			
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	1,548	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	620	18,83	10,252	77,582	475,946	22,862				
	Упло	тненный	полдни	K						
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ			
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392			
Итого полдник	200	0,744	2,378	23,388	123,3	0,018				
Всего за день	1300	29,87	25,244	184,198	1100,652	32,878				

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта		
		Завтра	ак						
Каша молочная рисовая	150	2,17	3,89	22,51	134	0	185		
Кофейный напиток с молоком	180	2,808	2,394	14,36	91	1,17	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	445	10,466	16,112	62,042	395,886	9,17			
Обед									
Рассольник домашний	180	1,7	4,1	13,62	101,93	6,2	75		
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	14,31	11,8	9,98	207,36	3,3	274		
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71		
Компот из сухофруктов	180	0,37	0,02	24,99	101,7	0,36	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	580	19,408	16,788	67,248	504,276	12,86			
	Упл	отненныі	й 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	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392		
Итого полдник	280	7,182	11,458	27,219	245,15	0,248			
Всего за день	1305	37,056	44,358	156,509	1145,312	22,278			

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
		Завтрак	c				
Пудинг из творога	100	11,2	10,3	21	255,44	0,16	235
СО СМЕТАНОЙ	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,03	ГОСТ
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	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	391	17,604	18,101	62,59	514,216	9,63	
		Обед					
Суп картофельный с макаронными	180	1,27	1,95	9,24	59,76	5,94	82
Жаркое по домашнему	180	22,032	5,652	19,584	217,062	4,3	276
Салат из капусты белокочаной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	20,97	20
Компот из свежих фруктов	180	0,39	0,144	21,82	90,18	1,548	372
Хлеб ржаной	40	2,4	0,4	17,732	75,6	0	148
Хлеб пшеничный	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Итого обед	680	29,394	12,05	90,31	579,914	32,758	
	Упл	отненный	полдник				
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
кефир	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
				_			
Итого полдник	200	9,03	7,84	37,3	247,02	0,45	
Всего за день	1271	56,028	37,991	190,2	1341,15	42,838	

ч

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта		
		Завтр	ак						
Суп молочный с макар.изд.	150	4,11	4,28	11,4	99,26	0,828	93		
Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	0	147		
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392		
Печенье	50	3,75	4,9	37,5	208				
2 завтрак									
Сок фруктовый (в ассортименте)	150	0,75	0,15	24,45	110	3			
Итого завтрак	550	9,892	9,776	90,11	493,752	3,846			
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		
Гуляш из отварного мяса	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277		
Капуста тушеная	120	2,484	3,5	10,316	88,82	20,592	336		
Салат из огурцов свежих	30	0,6	0,24	1,42	12,6	3	71		
Кисель из натурального сока	180	0,56	0,06	30,2	123,6	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	650	20,972	16,734	93,019	649,836	28,344			
	Упл	отненны	й полдник						
Булочка творожная	50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483		
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392		
Итого полдник	230	6,594	3,048	33,178	193	0,108			
Всего за день	1430	37,458	29,558	216,307	1336,588	32,298			

СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 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	13003	382,149	359,733	1822,648	12248,614	309,063
Среднее значение за 10 дней	1300,3	38,2149	35,9733	182,2648	1224,8614	30,9063
Норма	1350	40,5	45	195,75	1350	37,5

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

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