

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В
МБДОУ «НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.
2. ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МБДОУ "НЕКРАСОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «РОМАШКА» С 9-ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ.
3. 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

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, 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.

титул

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Омлет натуральный.из яиц	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
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	430	9,896	16,294	63,775	451,65	4,4	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изд.	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
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	22,13	219,1	18	321
Салат из капусты белокочанной	60	0,846	3,048	5,19	51,54	10,2	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	710	24,664	15,97	87,94	621,25	35,62	
Полдник							
Крендель сахарный	50	2,96	6,89	23,95	174,2	0	460
Йогурт / ряженка, кефир/	150	5,4	0,13	14,7	82,5	1,19	402
Итого полдник	200	8,36	7,02	38,65	256,7	1,19	
Всего за день	1340	42,92	39,284	190,365	1329,6	41,21	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
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	8,388	33,606	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/яблоко, банан, персик/	80	1,2	0,16	17,44	76	8	368
Итого завтрак	435	4,712	8,803	49,421	309,812	8,846	
Обед							
Суп картофельный с горохом	180	1,548	3,834	11,781	123,93	3,1	81
и гречками	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 свеж.огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33	19
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	40	2,456	0,856	16,744	85,77	0	147
Итого обед	670	24,155	18,321	119,19	786,51	28,82	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,076	4,896	9,09	102,006	2,466	400
Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,5	0	213
Кондитерское изделие	20	0,2	0	16	96	0	ГОСТ
Итого полдник	260	12,896	11,796	25,51	292,506	2,466	
Всего за день	1365	41,763	38,92	194,12	1388,828	40,132	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога с яблоками	100	13,61	10,67	14,63	221	0,69	231
Соус мол.сладкий	20	0,38	0,9	2,34	20,3	0,06	351
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	76	8	368г
Итого завтрак	400	15,054	14,268	48,198	434,206	8,768	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	180	2,2	3,61	11,4	84,14	4,4	63
Плов из птицы	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,003	ГОСТ
Салат с моркови	200	20	18,48	33,46	380	0,52	304
Компот из свежих фруктов	60	0,95	0,07	31,5	31,38	2,88	41
Хлеб ржаной	180	0,144	0,144	21,49	87,84	1,548	372
Хлеб пшеничный	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	686	27,106	23,45	123,68	707,028	9,351	
Полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0	467
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	230	7,718	7	50,3	284,56	1,422	
Всего за день	1316	49,878	44,718	222,17	1425,794	19,541	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угледо- ды	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150	1,953	3,89	20,259	134	0,03	37
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	33,606	0,018	392
Бутерброд с повидлом	50	2,7	4,28	30,06	170,17	0,1	1
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	76	8	368
Итого завтрак	460	5,027	8,508	66,547	413,776	8,148	
Обед							
Суп картофельный с мясн.фрикад.	180	5,1	7,506	16,28	207,36	19,3	83/121
Котлета рубленая 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
Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	21	5	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	680	26,041	29,206	114,76	890,636	26,064	
Полдник							
Кондитерское изделие	30	3,6	0,9	20,7	105	0	ГОСТ
Йогурт или кефир или ряженка	180	5,4	4,5	14,7	90	1,19	401
Итого полдник	210	9	5,4	35,4	195	1,19	
Всего за день	1350	40,068	43,114	216,71	1499,412	35,402	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с манной крупой	150	2,19	4,572	15,156	124,32	0,828	94
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
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	71	8	368
Итого завтрак	435	7,558	12,203	46,985	378	10,268	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	180	1,5	3,4	11,23	74,56	5,43	76
Бефстроганов с смет.соусом	80	10,344	8,288	2,192	124,664	0,008	278-354
Макароны отварные	80	3,07	0,44	16,61	82,72	0	43
Овощи свежие/огурец,помидор/	50	1	0,4	2,3	21	5	71
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	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	650	20,914	13,928	88,298	552,156	11,986	
Полдник							
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	200	3,728	5,27	34,3	196,84	2,005	
Всего за день	1285	32,2	31,401	169,583	1126,996	24,259	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угледо ы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный	100	11,2	10,03	21	255,44	0,16	235
Соус мол.сладкий	20	0,38	0,9	2,34	20,3	0,06	351
Какао с молоком	180	3,78	3,258	15,552	106,794	1,44	397
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	1,2	0,16	17,44	76	8	368
Итого завтрак	380	16,56	14,348	56,332	458,534	9,66	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой	180	1,314	3,3	8,9	71,4	7,39	57
со сметаной	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,003	ГОСТ
Тефтели рыбн.с смет-том.соусом	80	9,6	3,73	12,1	125,2	0,31	287/355
Каша "Артэк" с маслом	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Салат из свежих помидор и огурцов	50	1	3,08	1,87	37,1	5	15
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	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	686	19,047	18,948	96,758	636,178	14,251	
Полдник							
Молоко кипяченое	180	5,076	4,896	9,09	102	2,466	400
Бутерброд с повидлом	50	2,7	4,28	30,06	170,17	0,1	1
Итого полдник	230	7,776	9,176	39,15	272,17	2,566	
Всего за день	1296	43,383	42,472	192,24	1366,882	26,477	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная жидкая овсяная	150	3,5	5,48	19,03	141	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 маслом	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	71	8	368
Итого завтрак	435	7,896	12,247	49,667	378,886	9,17	
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
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	22,13	219,1	18	321
Салат из белок.капусты	60	0,846	3,048	5,19	51,54	10,5	20
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	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	690	18,574	14,612	82,772	609,986	30,392	
Полдник							
Кондитерское изделие	30	3,6	0,9	20,7	105	0	ГОСТ
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	210	6,638	3,81	40	218,54	1,422	
Всего за день	1335	33,108	30,669	172,439	1207,412	40,984	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная рисовая	150	1,953	3,89	20,259	134	0,03	37
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 маслом	5	0,04	3,625	0,065	33	0	6
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	76	8	368
Итого завтрак	435	6,349	10,657	50,896	376,886	9,2	
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
Овощи свежие	50	1	0,4	2,3	21	5	71
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	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	85,77	0	147
Итого обед	640	22,01	17,7	81,866	579,5	16,048	
Полдник							
Омлет натуральный.из яиц	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
Йогурт	150	5,4	0,13	14,7	82,5	1,19	402
Итого полдник	250	12,528	11,57	33,531	287,65	1,42	
Всего за день	1325	40,887	39,927	166,29	1244,036	26,668	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога	100	11,2	10,03	21	255,44	0,16	235
Соус мол.сладкий	20	0,38	0,9	2,34	20,3	0,06	351
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/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	76	8	368
Итого завтрак	405	16,948	18,561	55,754	534,42	9,66	
Обед							
Суп картофельный с макаронными изд.	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
Сплат из моркови с яблоками	50	1	2,61	3,94	40,95	5	41
Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	21,49	87,84	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	670	29,302	11,612	88,73	566,984	16,788	
Полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0,13	479
Йогурт или кефир или ряженка	180	5,4	4,5	14,7	90	1,19	401
Итого полдник	230	10,08	8,59	45,7	261,02	1,32	
Всего за день	1305	56,33	38,763	190,18	1362,424	27,768	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с макар.изд.	150	4,53	4,2	13,68	110,7	0,06	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
2 завтрак							
Фрукт свежий/яблоко, банан, персик/	80	0,32	0,32	7,84	71	8	368
Итого завтрак	430	6,132	4,966	38,28	258,192	8,078	
Обед							
Суп картофельный с горохом и гренками	180	1,548	3,834	11,781	123,93	3,1	81
Гуляш из отварного мяса	20	3,04	0,32	19,44	95,2	0	57
Капуста тушеная	80	10,312	8,152	2,624	125	0,552	277
Овощи свежие/огурец, помидор/	120	2,484	3,888	10,316	88,82	20,592	336
Кисель из натурального сока	50	1	0,4	2,3	21	5	71
Хлеб ржаной	180	0,56	0,06	30,2	123,6	1,1	382
Хлеб пшеничный	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	670	21,372	17,282	93,899	658,236	30,344	
Полдник							
Кондитерское изделие	20	0,2	0	16	96	0	ГОСТ
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	200	3,238	2,91	35,3	209,54	1,422	
Всего за день	1300	30,742	25,158	167,48	1125,968	39,844	

**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 в летний период**

	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	Витамин С
Итого за 10 дней	13217	411,279	374,43	1881,582	13077,352	322,285
<i>Среднее значение за 10 дней</i>	<i>1321,7</i>	<i>41,1279</i>	<i>37,44</i>	<i>188,1582</i>	<i>1307,7352</i>	<i>32,2285</i>
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.