

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ на (зимне-весенний период) 2026 года

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.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 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							
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	40	3,4	3,8	30,4	168	0	ГОСТ24901- 2014
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	450	12,606	17,734	79,175	536,35	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
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	230	5,998	9,8	43,25	287,74	1,422	
Всего за день	1390	43,268	43,504	210,365	1445,34	41,442	

2 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
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	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	435	3,832	8,963	39,821	275,406	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 сол.огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	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	24,161	18,327	119,193	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	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
Итого полдник	260	13,386	14,156	24,51	279,806	2,466	
Всего за день	1365	41,379	41,446	183,524	1341,722	40,132	

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	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	40	0,018	392
Кондитерское изделие	20	0,69	2,36	15	83,3	0	ГОСТ
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368г
Итого завтрак	400	15,054	14,268	48,198	399,8	8,768	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем	180	2,2	3,61	11,4	84,14	4,4	63
со сметаной	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,003	ГОСТ
Плов из птицы	200	20	18,48	33,46	380	0,52	304
Салат с моркови	60	0,95	0,07	31,5	31,38	2,88	41
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	27,106	23,45	123,676	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	222,174	1391,388	19,541	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	40	0,018	392
Бутерброд с повидлом	50	2,7	4,28	30,06	170,17	0,1	1
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	460	5,027	8,508	66,547	379,37	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
Винегрет	60	0,81	3,696	4,6	54,96	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	690	25,851	32,502	117,06	924,596	26,064	
Полдник							
Булока "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	180	0,09	483
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник	230	11,76	7,53	31,99	270	1,35	
Всего за день	1380	42,638	48,54	215,597	1573,966	35,562	

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							
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	505	7,688	12,183	63,595	417	5,268	
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
Макароньы 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	10,2	20
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	660	20,76	16,576	91,188	582,696	17,186	
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	1365	32,176	34,029	189,083	1196,536	24,459	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	380	15,68	14,508	46,732	417,734	9,66	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	180	1,314	3,3	8,9	71,4	7,39	57
Тефтели рыбн.с смет-том.соусом	6	0,156	0,09	0,216	0,096	0,003	ГОСТ
Каша "Артэк" с маслом	80	9,6	3,73	12,1	125,2	0,31	287/355
Салат из свеклы с соленым огурцом	130	3,177	7,548	26,572	190,97	0	18
Компот из свежих фруктов	60	0,864	3,66	4,008	52,44	5,1	36
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
	40	2,456	0,856	16,744	85,772	0	147
Итого обед	696	18,911	19,528	98,896	651,518	14,351	
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	1306	42,367	43,212	184,778	1341,422	26,577	

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							
Сок фруктовый	150	0,45	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	505	8,026	12,227	66,277	417,886	4,17	
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							
Крендель сахарный	50	2,96	6,89	23,95	174,2	0	460
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	230	5,998	9,8	43,25	287,74	1,422	
Всего за день	1425	32,598	36,639	192,299	1315,612	35,984	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	435	6,349	10,657	50,896	336,086	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
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,01	56,34	5,7	36
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	650	21,87	20,95	84,576	614,84	16,748	
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
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	401
Итого полдник	280	12,348	15,94	26,031	295,15	1,49	
Всего за день	1365	40,567	47,547	161,503	1246,076	27,438	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	80	0,32	0,32	7,84	35,2	8	368
Итого завтрак	405	16,948	18,561	55,754	493,62	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
Салат из капусты белокочаной	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	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	29,148	12,05	89,98	577,574	22,288	
Полдник							
Булочка ванильная	50	4,68	4,09	31	171,02	0,13	479
Чай с сахаром	180	0,054	0,018	8,388	40	0,018	392
Итого полдник	230	4,734	4,108	39,388	211,02	0,148	
Всего за день	1315	50,83	34,719	185,122	1282,214	32,096	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	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	40	0,018	392
Сыр Российский	10	2,32	2,92		36		
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0,47	0,3	24,45	110	3	399
Итого завтрак	510	8,602	7,866	54,89	339,586	3,078	
Обед							
Суп картофельный с горохом и гречками	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	120	2,484	3,888	10,316	88,82	20,592	336
Винегрет	60	0,81	3,696	4,6	54,96	5	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	680	21,182	20,578	96,199	692,196	30,344	
Полдник							
Булочка "Творожная"	50	6,54	3,03	24,79	180	0,09	483
Чай с молоком	180	3,038	2,91	19,3	113,54	1,422	394
Итого полдник	230	9,578	5,94	44,09	293,54	1,512	
Всего за день	1420	39,362	34,384	195,179	1325,322	34,934	

**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	13647	415,063	448,738	1939,624	13489,598	368,165
Среднее значение за 10 дней	1364,7	41,5063	44,8738	193,9624	1348,9598	36,8165
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.