

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В

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**

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с манной крупой	180	4.1	4.572	15.156	119.16	0.828	94
Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
Печенье	20	0.69	2.36	15	83.3	0	ГОСТ
Хлеб пшеничный	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	147
2 завтрак							
Сок фруктовый	170	0.47	0.3	24.45	110	3	399
Итого завтрак	590	10.524	10.482	84.112	482.238	4.998	
Обед							
Суп перловый	250	2.5	2.8	17	103.25	8.25	80
Рыба припущенная	90	16.37	1.062	0.243	79.497	1.26	245
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.445	137.25	7	20
Салат из капусты белокочанной	60	0.846	3.048	5.19	51.54	10.2	20
Компот из сухофруктов	180	0.37	0.008	18.894	79.5	0.36	376
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	810	28.002	12.974	96.248	612.409	27.07	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	50	2.96	6.89	23.95	174.2	0	460
Чай с молоком	180	3.038	2.91	19.3	95.034	1.422	394
Итого полдник	230	5.998	9.8	43.25	269.234	1.422	
Всего за день	1630	44.524	33.256	223.61	1363.881	33.49	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша мол.жидкая рисовая	200	1.953	3.89	22.51	134	0.03	37
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	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8	368
Итого завтрак	485	3.595	8.281	47.175	278.692	8.048	
Обед							
Суп с макаронными изделиями	250	2.7	2.825	19.15	106.75	8.25	82
Голубцы ленивые	200	17.68	11.35	25.06	273.33	25.05	298
Овощи соленые	60	0.48	0.06	1.02	7.8	3	7
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	750	25.048	15.123	101.534	629.966	37.4	
Уплотненный полдник							
Каша вязкая с тыквой	180	7.43	11.14	33.704	263.924	3.024	169
Молоко кипяченое	180	5.076	4.896	9.09	102.006	2.466	400
Пряник	20	0.96	0.56	15.54	67.16	0	ГОСТ
Итого полдник	380	13.466	16.596	58.334	433.09	5.49	
Всего за день	1615	42.109	40	207.043	1341.748	50.938	

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
со сметаной	10	0.26	0.15	0.36	0.16	0.05	ГОСТ
Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
Печенье	20	0.69	2.36	15	83.3	0	
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8	368г
Итого завтрак	390	14.934	13.518	46.218	373.266	8.758	
Обед							
Борщ с фасолью и картофелем	250	3.55	5.1	14.528	118.25	6.3	63
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	12.692	62.2	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	730	27.072	24.422	109.418	672.516	11.248	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4.68	4.09	31	171.02	0	467
Молоко кипяченое	180	5.076	4.896	9.09	102.006	2.47	400
Итого полдник	230	9.756	8.986	40.09	273.026	2.47	
Всего за день	1350	51.762	46.926	195.726	1318.808	22.476	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Суп молочный с пшеном	180	4.338	4.572	15.156	119.16	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 сыром	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07	15
2 завтрак							
Фрукт свежий (яблоко)	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8	368
Итого завтрак	470	8.26	8.288	39.756	267.252	8.916	
Обед							
Суп картофельный с мясн.фрикад.	250	6.63	5.18	15.44	135	11.2	27-28
Котлета рубленая из птицы	100	13.72	16.08	16.625	273.25	0.83	305
Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.445	137.25	7	20
Винегрет	60	0.81	3.696	4.6	54.96	5	71
Напиток из шиповника	180	0.27	0.02	15.54	63.46	75	398
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	800	28.118	30.604	98.754	782.406	99.03	
Уплотненный полдник							
Драчена	80	5.928	10.792	4.872	148	0.23	228
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	42.886	0	147
Печенье	20	0.69	2.36	15	83.3		ГОСТ
Итого полдник	300	13.066	18.08	35.444	364.186	1.49	
Всего за день	1570	49.444	56.972	173.954	1413.844	109.436	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная жидкая овсяная	200	3.79	5.48	19.03	141	0	185
Печенье	20	0.69	2.36	15	83.3		ГОСТ
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	102	3	399
Итого завтрак	550	8.71	11.398	74.032	433.094	4.44	
Обед							
Рассольник "Ленинградский"	250	2.56	5.175	20.28	136.75	7.55	76
Бефстроганов с смет.соусом	80	10.344	8.288	2.192	124.664	0.008	278-354
Салат из капусты белокочанной	60	0.846	3.048	5.19	51.54	10.2	20
Макароны отварные	120	4.6	0.66	24.91	124.08	0	43
Компот из свежих фруктов	180	0.144	0.144	17.03	62.2	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	750	22.122	18.143	95.706	617.72	19.306	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153	0.09	483
Молоко кипяченое	180	5.076	4.896	9.09	102.006	2.47	400
Итого полдник	230	11.616	7.926	33.88	255.006	2.005	
Всего за день	1530	42.448	37.467	203.618	1305.82	25.751	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Пудинг из творога запеченный со сметаной	120	18.58	12.452	19.776	306	0.228	235
Какао с молоком	10	0.26	0.15	0.36	0.16	0.05	ГОСТ
Хлеб пшеничный с сыром	180	3.78	3.258	15.552	106.794	1.44	397
	20	1.228	0.428	8.372	42.886	0	147
	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07	15
2 завтрак							
Фрукт свежий	80	0.32	0.32	7.84	35.2	8	368
Итого завтрак	420	26.488	19.558	51.9	527.44	9.788	
Обед							
Борщ с картофелем и капустой со сметаной	250	1.825	4.9	12.75	101.5	10.28	57
Рыба припущенная	10	0.26	0.15	0.36	0.16	0.05	ГОСТ
Картофельное пюре	90	16.37	1.062	0.243	79.497	1.26	245
Салат из свеклы с соленым огурцом	150	3.06	4.8	20.445	137.25	7	321
Компот из свежих фруктов	60	0.864	3.66	4.008	52.44	5.1	36
Хлеб ржаной	180	0.144	0.144	12.692	62.2	1.548	372
Хлеб пшеничный	40	2.4	0.4	17.732	75.6	0	148
	40	2.456	0.856	16.744	85.772	0	147
Итого обед	820	27.379	15.972	84.974	594.419	25.238	
Уплотненный полдник							
Булочка ванильная	50	4.68	4.09	31	171.02	0.13	479
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого полдник	230	9.9	8.59	38.2	261.02	1.39	
Всего за день	1470	63.767	44.12	175.074	1382.879	36.416	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша молочная жидкая овсяная	200	3.79	5.48	19.03	141	0	185
Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	42.886	0	147
с сыром	10	2.32	2.95	0	36.4	0.07	15
2 завтрак							
Сок фруктовый	170	0.47	0.3	24.45	110	3	399
Итого завтрак	580	10.616	11.552	64.614	414.292	4.24	
Обед							
Борщ	250	1.6	4.85	10.925	93.75	7	56
Сметана	6	0.156	0.09	0.216	0.096	0.03	ГОСТ
Котлета рыбная	80	10.696	3.76	7.984	108	0.344	255
Крупа пшеничная с маслом	150	4.82	8.71	30.66	220.35	0	18
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	12.692	62.2	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	766	20.69	21.23	84.905	616.622	19.422	
Уплотненный полдник							
Крендель сахарный	50	2.96	6.89	23.95	174.2	0	460
Яйцо вареное	60	7.62	6.9	0.42	94.5	0	213
Чай с молоком	180	3.038	2.91	19.3	95.034	1.422	394
Итого полдник	290	13.618	16.7	43.67	363.734	1.422	
Всего за день	1636	44.924	49.482	193.189	1394.648	25.084	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Каша мол.жидкая рисовая	200	1.953	3.89	22.51	134	0.03	37
Кофейный напиток с молоком	180	2.808	2.394	12.762	84.006	1.17	395
Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	42.886	0	147
с маслом	5	0.04	3.625	0.65	33	4	6
2 завтрак							
Фрукт свежий (яблоко)	80	0.32	0.4	16.8	76	8	368
Итого завтрак	485	6.349	10.737	61.094	369.892	13.2	
Обед							
Рассольник	250	1.93	5.1	14.775	113.25	11.8	75
Мясо тушеное с овощами в соусе	220	20.966	17.182	14.278	295.064	4.8	274
Салат из свеклы	60	0.86	3.65	5.01	56.34	5.7	36
Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	12.692	62.2	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	770	27.528	26.904	72.859	645.34	23.848	
Уплотненный полдник							
Драчена	80	5.928	10.792	4.872	148	0.23	228
Хлеб ржаной	20	1.2	0.2	8.866	37.8	0	148
Печенье	30	0.6	3.54	22.5	83		ГОСТ
Кефир	180	5.22	4.5	7.2	90	1.26	401
Итого полдник	310	12.948	19.032	43.438	358.8	1.49	
Всего за день	1565	46.825	56.673	177.391	1374.032	38.538	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
Запеканка из творога	110	19.294	13.255	16.465	262.15	0.264	237
со сметаной	10	0.26	0.15	0.36	0.16	0.05	ГОСТ
Какао с молоком	180	2.88	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 (банан)	80	1.2	0.4	16.8	76	8	368г
Итого завтрак	405	24.902	21.116	58.199	520.99	9.754	
Обед							
Суп картофельный с макаронными	250	2.7	2.825	17.15	104.75	8.25	82
Жаркое по домашнему	200	24.48	6.28	21.76	241.18	8.54	276
Салат из капусты белокочаной	60	0.846	3.048	5.19	51.54	10.5	20
Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	12.692	62.2	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	750	31.798	13.125	82.896	578.156	28.838	
Уплотненный полдник							
Молоко кипяченое	180	5.076	4.896	9.09	102.006	2.466	400
Пряник	20	0.96	0.56	15.54	67.16	0	ГОСТ
Итого полдник	200	6.036	5.456	24.63	169.166	2.466	
Всего за день	1355	62.736	39.697	165.725	1268.312	41.058	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность (Ккал)	Витамин С	№ рецепта
Завтрак							
суп молочный с макаронами	150	4.53	4.2	13.68	110.7	0.69	93
Хлеб пшеничный	20	1.228	0.428	8.372	42.886	0	147
с сыром	15	3.48	4.43	0	54.6	0.11	15
Чай с сахаром	180	0.054	0.018	8.388	33.606	0.018	392
2 завтрак							
Сок фруктовый	150	0.45	0.3	24.45	102	3	
Итого завтрак	515	9.742	9.376	54.89	343.792	3.818	
Обед							
Суп картофельный с горохом	250	5.125	5.35	16.125	133.25	5.823	81
и гречками	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	150	3.105	4.86	14.145	112.65	13.25	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	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	800	26.58	23.266	113.238	763.146	25.725	
Уплотненный полдник							
Булочка творожная	50	6.54	3.03	24.79	153	0.09	483
Чай с молоком	180	3.038	2.91	19.3	95.034	1.422	394
Итого полдник	230	9.578	5.94	44.09	248.034	1.512	
Всего за день	1545	45.9	38.582	212.218	1354.972	31.055	

**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	15266	494.439	443.175	1927.548	13518.944	414.242
Среднее значение за 10 дней	1526.6	49.4439	44.3175	192.7548	1351.8944	41.4242
Норма	1350	40.5	45	195.75	1350	

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

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