

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МАДОУ детский сад № 505  
Т.В. Котегова  
Приказ № 29-ОД от 01.02.2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ-АЛЛЕРГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДЕТСКИЙ САД № 505 города ЕКАТЕРИНБУРГА ДЛЯ ДЕТЕЙ с 3 до 7 лет с 10,5 ЧАСОВЫМ  
ПРЕБЫВАНИЕМ**

#### Пояснительная записка

Представленное примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания и времени пребывания в дошкольных организациях.

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Циклическим меню предусмотрено четырехразовое питание (первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник) для детей дошкольного возраста с 10,5 часовым пребыванием. При организации питания предполагается, что дети дошкольного возраста первый завтрак получают в образовательном учреждении.

Суммарные объемы блюд и масса порций соответствуют Таблицам № 1, № 3 Приложения № 9 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При разработке рациона питания и меню был учтен опыт дошкольных образовательных учреждений, в т.ч. принимались во внимание возможности поставки тех или иных продуктов по дням недели, трудоемкость различных блюд, загруженность технологического оборудования. Циклическое меню содержит последовательность блюд, кулинарных изделий и пищевых продуктов, непосредственно используемых в питании воспитанников, распределенную по приемам пищи и дням недели, дни и недели, пришедшиеся на праздничные и выходные дни, пропускаются. Меню должно выполняться последовательно, по дням недели. При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания 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)

Рацион питания для воспитанников сбалансированы с учетом «Норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.2432-08 от 18.12.2008 г.) и предусматривают удовлетворение не менее 80% от суточной потребности детей соответствующего возраста в пищевых веществах и энергии (Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20) за счет четырехразового питания.

В целях обеспечения достаточного разнообразия рациона питания при его формировании используется большой ассортимент блюд, кулинарных изделий. Разнообразие обеспечивается за счет использования 2-недельного периода (цикла) повторяемости циклического меню, составленного с использованием большого количества наименований блюд. Исключены повторы блюд и кулинарных изделий в течение дня и в смежные дни.

Рецептуры и технологии приготовления блюд и кулинарных изделий, вошедшие в меню, обеспечивают их высокую пищевую и биологическую ценность, специально адаптированы для дошкольного питания с учетом функциональных особенностей детского организма. Из рецептов исключены острые (жгучие) специи. Уксус, маргарин и другие продукты, запрещенные или не рекомендуемые для использования в дошкольном питании (Приложение № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

	1 день		2 день		3 день		4 день		5 день
<b>Завтрак</b>									
7.285а	Какао 200 гр	7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	8.106/1 или 7.209 7.189-5	Печенье 25 гр./Пряник 25 гр.	7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 50 гр. Кофейный напиток 200 гр.	7.285а	Какао 200 гр
7.45/3/1	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр	8.43/3	Макаронные изделия отварные 150 гр.		Батон 40 гр.	7.084-1	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	7.084-1	Батон 40 гр.
7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 50 гр.	7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 50 гр.	7.354/4 7.076-1	Чай с сахаром 200 гр. Каша гречневая 150 гр.	7.45/3/1	Яблоко 50 гр.	7.095/2	Каша кукурузная 180 гр.
	<b>Итого: 430 гр.</b>	7.346-1	Яблоко 50 гр <b>Итого: 450 гр.</b>		<b>Итого: 415 гр.</b>	7.346-1	<b>Итого: 480 гр.</b>	7.346-1	Яблоко 50 гр. <b>Итого: 470 гр.</b>
2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	7.031-4	Сок 150 гр.
7.30/2/2	Уха рыбацкая 180 гр.	7.8/2/2	Щи из свежей капусты 180 гр	7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр.	7/2/2/2	Борщ вегетарианский 180 гр.	7.31/2/2	Суп крестьянский 180 гр.
7.1/3	Картофель отварной 150 гр.	7.9/10/1	Кисель из кураги 180 гр.	7.130/1 Или	Салат из свежих огурцов и помидор с раст.маслом 60 гр.	7.6/1 Или	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука 60 гр.	7.н047	Розовое пюре 150 г.
7.33/9-410	Колбаски из говядины с отрубями 70 гр.	8.104 7.050	Хлеб ржаной 50 гр.	4.28/1	Салат из отварного картофеляч, моркови и репч.лука с раст.маслом 60 гр.	7.7/1/4 Или	Салат из белокочанной капусты с огурцами 60 гр.	7.5/7/1 или 7.9/7/1	Рыба жаренная 70 гр./ Биточки (котлеты)рыбные 70 гр.
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр.	7.5/1/4 или 7.288 или 7.21/1	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом 60 гр./ салат из помидор 60 гр./Салат из отварной свеклы и моркови с раст.маслом 60 гр.	7.20/8/2	Тефтели мясные 70 гр.	8.10/3	Морковь тушенная 50 гр.	7.11/10/1 8.104 7.050	Чай с лимоном 180 гр.. Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	2021/4/3/1	Картофельное пюре 150 гр.	2021/11/3.	Капуста тушенная 150 гр.	7.1/3	Тефтели из печени и риса 80 гр.	7.4/1 Или	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом, кукурузой и репч.луком 60 гр./ Салат из огурцов с раст.маслом 55 гр
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.1/9/2	Мясо кур отварное (без кости) 70 гр.	7.7/10/1	Компот из шиповника и сухофруктов 180 гр.	7.4/10/1	Картофель отварной 150 гр.	7.291/1	Салат из отварной свеклы с чесноком <b>60 гр.</b>
7.115/3	Компот из сухофруктов 180 гр.		<b>Итого: 710 гр</b>	8.104 7.050	Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный с отрубями 20 гр.	8.104 7.050	Компот из кураги и изюма 180 гр. Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.	Или 7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком <b>60 гр.</b> <b>Итого: 710/705 гр.</b>
	<b>Итого: 700 гр.</b>				<b>Итого: 710гр.</b>		<b>Итого: 720 гр./710 гр.</b>		
~									
7.061/2	Бигус с мясом 180 гр.	7.289 или 4.13/1	Салат из моркови и яблок с раст. маслом. 60 гр./ Салат из припущенной моркови и яблок с растит.маслом 60 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.40/7	Сосиска отварная 70 гр.	7.1/1/3	Кукуруза консервированная 30 гр
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр. Булочка Ягодка 75 гр. Яйцо отварное 40 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.	7.36/3/3	Гарнир овощной сборный 100 гр.	7.н151-3	Макаронные изделия отварные 100 гр.	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр.
7.031-4	Сок фруктовый 150 гр.	2021/12/1. 4.1/6 7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.35/2/3	Фрикадельки мясные 50 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.164	Рыба тушенная с овощами в томате 150 гр.
7.120	Мармелад 25 гр.		<b>Итого: 375 гр.</b>	7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	7.354/6	Чай с сахаром 180 гр.	7.050 7.308/1	Хлеб пшеничный 20 гр. Печенье 40 гр
	<b>Итого: 375 гр.</b>				<b>Итого 370 гр.</b>		<b>Итого: 370 гр.</b>		<b>Итого: 420 гр.</b>
	~ 1600 (ккал) 1655 (гр.)		~1700 (ккал) 1685 (гр.)		~1550 (ккал) 1645 (гр.)		~ 155(ккал) 1710/1720 (гр.)		~1500 (ккал) 1750/1755 (гр.)

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день
<b>Завтрак</b>									
7.035/11 7.354/4 7.091/2	Батон с повидлом (джемом) 50 гр. Чай с сахаром 200 гр.  Каша из пшена и риса Дружба 2 180 гр.  Итого: 430 гр.	7.3/4/1 7.189-5 7.285a	Каша гречневая 180 гр.  Батон 40 гр.  Какао 200 гр.  Итого: 420 гр.	7.12/4/1 7.084-1 7.035/11	Каша пшенная с яблоками 180 гр. Кофейный напиток 200 гр. Батон с повидлом (джемом) 50 гр.  Итого:430 гр.	7.346-1 8.43/3 7.354/4 7.189-5	Яблоко 50 гр.  Макаронные изделия отварные 150 гр.  Чай с сахаром 200 гр. Батон 40 гр.  Итого: 440 гр.	7.084-1 7.035/11 7.19/4/1	Кофейный напиток 200 гр. Батон с повидлом (джемом ) 50 гр. Каша ассорти из пшеничной и кукурузной крупы 180 гр. Итого: 430 гр
<b>10 часов</b>									
2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	7.031-4	Сок 150 гр.
<b>Обед</b>									
7.11/2/2 7.18/3 7.н191/1 7.098/3 Или 7.375 7.15/15/1 8.104 7.050	Рассольник с крупой 180 гр.  Рагу из овощей 150 гр. Тефтели из говядины паровые 70 гр  Помидор порционный 50 гр./ кукуруза консервированная 50 гр.  Напиток из клюквы 180 гр. Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр. <b>Итого: 700 гр.</b>	7.17/2/2 7.149с-4 7.64с 7.133 7.110/2 8.104 7.050	Суп гороховый 180 гр  Тефтели рыбные 70 гр.  Пюре картофельное 150 гр.  Салат со свеклой и солен.огурцом 60гр.  Компот из кураги 180 гр.  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр.  <b>Итого: 710 гр.</b>	7.32/2/2 7.27/1/1 7.н104/1 7.н76с 7.15/10/1 8.104 7.050	Суп фасолевый 180 гр.  Салат из картофеля с кукурузой конс. 50 гр.  Ежики (тефтели с рисом) 70гр.  Капуста тушеная 150 гр.  Напиток из шиповника 180 гр.  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный с отрубями 20 гр.  <b>Итого: 700 гр.</b>	7.14/2/2 7.162с/1 7.416 Или 8.33/1 7.1/10/1 8.104 7.050	Суп из овощей 180 гр.  Плов из отварной курицы 230 гр. Салат из морской капусты с раст.маслом 60 гр. Салат из отварного картофеля с морской капустой, репч.луком и раст.маслом 60 гр.  Компот из яблок и кураги 180 гр.  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр.  <b>Итого: 720 гр.</b>	7.5/2/2 7.45/3 7.1/8/1 7.115/2 8.104 7.050 7.014-4 Или 7.367-2	Свекольник 180 гр.  Каша рисовая рассыпчатая 150 гр. Мясо говядины отварное 70 гр  Компот из сухофруктов 180гр  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр.  Огурец порционный 50 гр. / Огурцы консервированные 50 гр.  <b>Итого: 700 гр.</b>
<b>Полдник</b>									
7.151/1 7.050 7.031-4 2020/89	Макаронные изделия отварные с овощами 130 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.  Сок фруктовый 150 гр. Фрукт 100 гр.  Итого:400 гр.	2021/12/1. 7.354/6 4.1/6 7.346-1 7.050	Булочка Ягодка 75 гр.  Чай с сахаром 180 гр.  Яйцо отварное 40 гр. Яблоко 50 гр Хлеб пшеничный 20 гр Итого: 365 гр.	7.65п/2 7.120 7.031-4 7.050	Котлеты картофельные 140 гр.  Мармелад 25 гр  Сок фруктовый 150 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр.  <b>Итого: 335 гр.</b>	7.1/9 7.050 7.10/3/3 7.15/15/2	Мясо кур отварное 50 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр  Морковь тушенная 100 гр.  Напиток из брусники 180 гр.  Итого: 350 гр.	7.346-1 7.354/6 7.050 7.30/1 2021/12/1.	Яблоко 50 гр. Чай с сахаром 180 гр. Хлеб пшеничный 20 гр  Салат из отварного картофеля, моркови с репч.луком, соленным огурцом и раст.маслом 60 гр. Булочка Ягодка 75 гр. Итого: 385 гр.
	~1500 (ккал) 1680 (гр.)		~1500 (ккал) 1645 (гр.)		~1600 (ккал) 1615(гр.)		~1500 (ккал) 1660 (гр.)		~ 1650 (ккал) 1665 ( гр.)