

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 505

Т.В. Котегова

Приказ № 29-ОД от 01.02.2021 г.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ 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 № 1 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)

Так же рацион блюд направлен на коррекцию пищевых привычек детей к употреблению жирной, сладкой и соленой пищи:

- ограничено использование поваренной соли и сахара (сладкие напитки на полдник заменены на кисломолочную продукцию), как ведущих факторов риска основных алиментарно-зависимых неинфекционных заболеваний, имеющих наибольшее социально-гигиеническое значение.

- введен хлеб пшеничный с отрубями. Пшеничные отруби очень ценный продукт питания. Злаковые культуры служат основным источником витаминов группы В, и львиная доля их концентрируется в оболочках, то есть в отрубях. Пожалуй, ни один пищевой продукт не может сравниться с отрубями по богатству витаминами группы В.

- используется приправа куркума, т.к. она содержит много витаминов, микроэлементов, других биологически активных веществ. Это йод, железо, калий, фосфор, холин, пищевые волокна, сахараиды, эфирные масла.

Ежедневно, строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20 проводится витаминизация третьего блюда (компот, напиток, кисель) в обед.

1 день		2 день		3 день		4 день		5 день	
Завтрак									
7.н162-2	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 180 гр	7.21/2/2	Суп молочный с лапшой 180гр.	7.6/4/1	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 180 гр.	7.123/6	Омлет с кукурузой консерв. 120 гр.	7.4/4/1	Каша кукурузная молочная 180 гр
7.261	Батон с маслом 30/4 гр.	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10	7.261	Батон с маслом 30/4 гр.	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10 гр.	7.035/1	Батон с джемом (повидлом) 40/10
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200гр.	7.285	Какао с молоком 200 гр	7.12/10	Чай с молоком 200 гр.	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	1	Кофейный напиток с молоком 200гр.
	Итого: 414 гр.		Итого: 425 гр.		Итого: 414 гр.		Итого: 400 гр.	7.13/10	Итого: 430 гр.
10 часов									
7.031-4	Сок 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.
Обед									
7.30/2/2	Уха рыбацкая 180 гр.	7.8/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной 180 гр	7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр.	7.2/2/2	Борщ со сметаной 180 гр.	7.31/2/2	Суп крестьянский со сметаной 180 гр.
7.33/9-410	Колбаски из мяса говядины с отрубями 70 гр.	7.6/9/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами 200 гр	7.130/1 Или	Салат из свежих огурцов и помидор с раст.маслом 60 гр.	7.6/1 Или	Салат из белокочанной капусты репчатого лука 60 гр.	7.н047	Розовое поре 150 г.
7.65с	Картофель в молоке 150 гр.	7.9/10/1	Кисель из кураги 180 гр.	4.28/1	Салат из отварного картофеля, 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	Рыба жаренная 70 гр./ Биточки (котлеты)рыбные 70 гр.
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.20/8/2	Тефтели мясные 70 гр.	8.10/3	Морковь тушенная 50 гр.	7.9/7/1	Чай с лимоном 180 гр.
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.1/133	Капуста тушенная со сметаной 150 гр.	7.н235	Тефтели из печени и риса 80 гр.	7.11/10 /1	Хлеб ржаной 50 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.5/1/4	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.	7.7/10/1	Компот из шиповника и сухофруктов 180 гр.	7.1/3	Картофель отварной 150 гр.	7.050	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом , кукурузой и репч.луком 60 гр./ Салат из огурцов с раст.маслом 55 гр./ Салат из отварной свеклы с чесноком 60 гр.
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр.	Или 7.288		8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр.	7.4/1	Хлеб пшеничный 20 гр.
	Итого: 700 гр.	Или 7.21/1		7.050	Хлеб пшеничный с отрубями 20 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	Или 7.291/1	Итого: 710/705 гр.
			Итого: 690 гр			7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	Или 7.143	
					Итого: 710гр.		Итого: 720 гр./710 гр.		
Полдник									
7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	7.289	Салат из моркови и яблос с раст. маслом. 60 гр./ Салат из припущенной моркови и яблос с растит.маслом 60 гр.	7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр.	7.40/7	Сосиска отварная 70 гр.	7.7/5	Сырники из творога с картофелем 100 гр.
7.1/5	Запеканка пшенная с творогом 100 гр.	4.13/1	Молоко 180 гр	4.1/1/5	Джем 10 гр.	7.н151-3	Макаронные изделия отварные 100 гр.	7.004	Сгущенное молоко 15 гр.
7.075	Кефир 150 гр.	7.384	Ватрушка с творогом 60 гр.	7.363	Ряженка 150 гр.			7.075	Кефир 150 гр.
или				Или				или	
7.403/7	Биокефир 150 гр.	7.5/12		7.411/7	Бифилайф 150 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.411/7	Бифилайф 150 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.			8.106/1	Печенье 25 гр.			7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.
7.120	Мармелад 25 гр.			7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.082-3	Снежок 150 гр.	7.307	Пряники 40 гр.
	Итого: 310 гр.		Итого: 300 гр.		Итого 305 гр.		Итого: 340 гр.		Итого: 325 гр.
Калорийность всего за день (ккал),(грамм):									
	~ 1670 (ккал) 1574 (гр.)		~1775 (ккал) 1565 (гр)		~1690 (ккал) 1579 (гр.)		~ 1790 (ккал) 1610/1600 (гр.)		~1630(ккал) 1615/1610 (гр.)

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день
Завтрак									
7.5/4/1	Каша манная молочная со сливочным маслом. 180гр.	7.н038/5	Омлет натуральный. 150 гр.	7.н119с-1	Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом 180 гр.	7.43-2/3	Макаронны с сыром 160 гр.	7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом 180 гр.
7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 40/10	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10	7.261	Батон с маслом 30/4	7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 40/10	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10
7.12/10	Чай с молоком 200гр. Итого: 430 гр.	7.285 8.106/1 Или 7.015/1	Какао с молоком 200 гр. Печенье 25 гр./Вафли 25 гр. Итого: 420 гр.	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200гр. Итого: 414 гр.	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200гр Итого: 410 гр.	7.12/10	Чай с молоком 200 гр Итого: 425гр.
10 часов									
7.031-4	Сок 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	2021/10/11	Фрукт 150 гр.	7.082-3 7-411/7	Снежок 150 гр. Бифилайф 150 гр.
Обед									
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной 180 гр.	7.17/2/2	Суп гороховый 180 гр	7.32/2/2	Суп фасолевый 180 гр.	7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной 180 гр.	7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180 гр.
7.18/3	Рагу из овощей 150 гр.	7.149с-4	Тефтели рыбные 70 гр.	7.27/1/1	Салат из картофеля с кукурузой конс. 50 гр.	7.162с/1	Плов из отварной курицы 230 гр.	7.н041/4	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом . 200 гр.
7.н191/1	Тефтели из говядины паровые 70 гр	7.64с	Пюре картофельное 150 гр.	7.н104/1	Ежики (тефтели с рисом) 70гр.	7.416	Салат из морской капусты с раст.маслом 60 гр.	7.115/2	Компот из сухофруктов 180 гр
7.098/3 Или 7.375	Помидор порционный 50 гр./ Кукуруза консервированная 50 гр	7.133	Салат со свеклой и солен.огурцом 60гр.	7.н76с	Капуста тушеная 150 гр.	Или 8.33/1	Салат из отварного картофеля с морской капустой, репч.луком и раст.маслом 60 гр	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.
7.15/15/1	Напиток из клюквы 180 гр.	7.110/2	Компот из кураги 180 гр.	7.15/10/1	Хлеб ржаной 50 гр.	7.1/10/1	Компот из яблок и кураги 180 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	8.104	Хлеб пшеничный 20 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.014-4 Или 7.367-2	Огурец порционный 50 гр. / Огурцы консервированные 50 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 700 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 710 гр.	7.050	Хлеб пшеничный с отрубями 20 гр. Итого: 700 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 720 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 680 гр.
Полдник									
7.14/5	Запеканка творожная с рисом 100 гр	7.14/4/1 Или 7.15/4/1	Каша ячневая/пшеничная молочная, со сливочным маслом 180 гр.	7.65п/2 Или 7.25/2/3	Котлеты картофельные 140 гр/Суп-пюре из картофеля 150 гр	7.38/3	Запеканка морковная 100 гр	7.046с	Капуста в омлете 150 гр.
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	7.075	Кефир 150 гр.	7.363 или 7.082-3	Ряженка 150 гр./Снежок 150 гр.	7.004	Сгущенное молоко 15 гр.	7.103/4	Манник 68 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	или 7.403/7	Биокефир 150 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр./тренки 20 гр	7.15/15/2	Напиток из брусники 180 гр.	7.031-4	Сок 150 гр.
7.384	Молоко 180 гр. Итого:315 гр.	7.6/12	Ватрушка со сметаной 60 гр. Итого: 390 гр.	Или 7.34/2/2 7.120	Мармелад 35 гр. Итого: 345/355 гр.	7.79/5/1	Йогурт 125 гр. Итого: 420 гр.		Итого: 368 гр.
Калорийность всего за день (ккал):									
	~1600 (ккал) 1595 гр.		~1785 (ккал) 1670 (гр.)		~1600 (ккал) 1609/1619(гр.)		~1660 (ккал) 1700 (гр.)		~1620 (ккал) 1623 (гр.)