

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ детский сад № 505

Т.В. Котегова

Приказ № 41 -ОД от 10.02.2025 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 505 города
ЕКАТЕРИНБУРГА ДЛЯ ДЕТЕЙ с 1 до 3 лет с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,
ВКЛЮЧАЮЩЕЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ**

Пояснительная записка

Представленное основное (организованное) 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет с 10,5 часовым пребыванием, включающее горячее питание 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 (примерно 80 процентов от суточной нормы)

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 сбалансирован 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.

- введены пшеничные отруби. 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.

| | 1 день | | 2 день | | 3 день | | 4 день | | 5 день |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 7.21/2/3 | Суп молочный с лапшой 150 гр | 7.8/4/2 | Капша геркулесовая молочная 150гр. | 7.н038/7 | Омлет паровой 140 гр. | 7.н080 | Капша гречневая молочная со сливочным маслом. 150гр. | 7.4/4/2 | Капша кукурузная молочная 150 гр |
| 4.4/13 | Батон с маслом и сыром 20/3/7 гр. | 7.261 | Батон с маслом 30/4 гр. | 7.035/11 | Батон с джемом (повидлом) 30 гр. | 7.261 | Батон с маслом 30/4 гр. | 4.4/13 | Батон с маслом и сыром 20/3/7 гр. |
| 2021/32/1 | Кофейный напиток с молоком 180 гр. Итого: 360 гр. | 2021/30/1 | Чай с молоком 180 гр. Итого: 364 гр. | 2021/32/11 | Кофейный напиток с молоком 180 гр. Итого: 350 гр. | 2021/36/1 | Какао с молоком 180гр. Итого: 364 гр. | 7.354/1 7.308/6 | Чай с сахаром 150 гр. Печенье 20 гр. Итого: 350 гр. |
| 10 часов | | | | | | | | | |
| 2020/89 | Фрукты 100 гр | 2020/89 | Фрукт 100 гр. | 7.269 | Снежок 100 гр. | 2020/89 | Фрукт 100 гр. | 2020/89 | Фрукт 100 гр. |
| Обед | | | | | | | | | |
| 4.30/2 | Уха рыбацкая 150 гр. | 7.18/2/3 | Суп картофельный с макаронными изделиями 150 гр. | 7.8/2/3 | Щи из свежей капусты со сметаной 150 гр | 7.2/2/3 | Борщ со сметаной 150 гр. | 7.31/2/3 7.047 | Суп крестьянский со сметаной 150 гр. |
| 7.н163/6 | Котлета мясная 60 гр. | 7.014-5 | Огурец свежий 30 гр. | 7.6/9/3 | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами 150 гр | 7.6/1/3 Или | Салат из белокочанной капусты репчатого лука 30 гр. | 7.9/7/3 | Розовое пюре 120 г. |
| 7.179/1 | Капша перловая с овощами 120 гр. | 7.28/1/3 | Салат из отварного картофеля, моркови и репч.лука с раст. маслом 30 гр. | 2021/37/11 | Кисель из шиповника 150 гр. | 7.7/1/3 Или | Салат из белокочанной капусты с огурцами 30 гр. | 7.5/10/2 | Биточки (котлеты)рыбные 50 гр. |
| 7.6/10/2, | Компот из сухофруктов 150гр. | 7.н-104 | Тефтели мясные «Ёжики» 60 гр. | 2021/003/1 | Хлеб ржаной 20 гр. | 8.10/3 | Морковь тушенная 50 гр. | 2021/003/1 | Компот из чернослива изюма 150 гр. |
| 2021/003/1 | Хлеб ржаной 20 гр. | 7.2/133 | Капуста тушенная со сметаной 120 гр. | 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр. | 7.н151-4 | Макаронные изделия отварные 110 гр. | 7.050 | Хлеб ржаной 20 гр. |
| 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр. | 7.7/10/2 | Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр. | 7.143 | Салат из отварной свеклы с чесноком 40 гр. | 7.н163/3 7.4/10/2 | Котлета мясная 50 гр. | 7.4/1/3 | Салат из белокочанной капусты с раст. маслом , кукурузой и репч.луком 30 гр./ Салат из огурцов с раст.маслом 30 гр./ Салат из отварной свеклы и моркови 30 гр. |
| 7.275/2 | Икра кабачковая 30 гр. Итого: 550 гр. | 2021/003/1 7.050 7.к-1/133 | Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Кукуруза Итого: 550гр. | | Итого: 520 гр | 2021/003/1 7.050 | Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Итого:530 гр. | Или 7.065 | Или 7.21/1/3 |
| | | | | | | | | 7.к-3/133 | Пшеничные отруби Итого: 540 гр. |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 7.354/1 | Чай с сахаром 150 гр. | 7.н039-6 | Запеканка творожная 80 гр. | 7.15/4/2 | Капша пшеничная молочная 150 гр. | 7.270/1/0 | Биойогурт 100 гр. | 7.14/5/6 | Запеканка творожная с рисом 80 гр |
| 4.8/12 | Сдоба обыкновенная 50 гр. | 7.1/1/6 | Джем 5 гр. | 7.354/1 | Чай с сахаром 150 гр. | 7.25/2/4 | Суп-пюре из картофеля 120 гр. | 7.262 | Сгущенное молоко 10 гр |
| 8.31/1 | Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 100г Итого: 300 гр. | 7.270/1/0 7.308/6 | Биойогурт 100 гр. Печенье 20 гр. Итого 205 гр. | 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр. | 7.34/2/2 7.120 | Гренки 20 гр. Мармелад 25 гр. Итого:265 гр. | 7.308/6 7.376 | Печенье 20 гр. Молоко 100 гр. Итого:210 гр. |
| | | | | 2020/89 | Фрукт 100 гр Итого: 420 гр. | | | | |
| Калорийность всего за день (ккал),(грамм): | | | | | | | | | |
| | 1270 (ккал), Б-45гр, Ж-42, угл.- 157г. 1310 (гр.) | | 1200 (ккал), Б-41гр, Ж-45, угл.-165г. 1219 (гр.) | | 1300 (ккал), Б-40гр, Ж-43, угл.-170г. 1390 (гр.) | | 1280 (ккал), Б-35гр, Ж-38, угл.-200г. 1259 (гр.) | | 1250 (ккал), Б-38гр, Ж-40, угл.-165г. 1200 (гр.) |

| 6 день | | 7 день | | 8 день | | 9 день | | 10 день | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Завтрак | | | | | | | | | |
| 7.22/2/3 | Суп молочный с рисом 150 гр. | 7.н038/7 | Омлет натуральный. 140 гр. | 7.н119с-1 | Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом 150 гр. | 7.43-2/3/5 | Макаронны с сыром 140 гр. | 7.н066-5 | Каша манная молочная со сливочным маслом 150 гр. |
| 7.261 | Батон с маслом 30/4 гр. | 7.035/11 | Батон с повидлом 30 гр. | 4.4/13 | Батон с маслом и сыром 20/3/7 гр. | 7.035/11 | Батон с повидлом 30 гр. | 4.4/13 | Батон с маслом и сыром 20/3/7 гр. |
| 2021/30/1 | Чай с молоком 180гр. Итого: 364 гр. | 2021/36/1 | Какао с молоком 180 гр. Итого: 350 гр. | 2021/30/1 | Чай с молоком 180 гр. Итого: 360 гр. | 2021/36/1 | Какао с молоком 180 гр. Итого: 350 гр. | 2021/32/1 1 | Кофейный напиток с молоком 180 гр. Итого: 360гр. |
| 10 часов | | | | | | | | | |
| 2020/89 | Фрукты 100 гр. | 7.403/2 | Биокефир 100 гр. | 2020/89 | Фрукт 100 гр. | 7.270/1/0 | Биоюгурт 100 гр. | 2020/89 | Фрукт 100 гр. |
| Обед | | | | | | | | | |
| 7.11/2/3 | Рассольник с крупой и сметаной 150 гр. | 7.17/2/3 | Суп гороховый 150 гр | 7.5/2/3 | Свекольник со сметаной 150 гр. | 7.32/2/3 7.н041 | Суп фасолевый 150 гр. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом . 150 гр. | 7.14/2/3 2021/43/3 | Суп из овощей со сметаной 150 гр. Каша рисовая рассыпчатая 110 гр |
| 7.18/3/2 2021/32/8 | Рагу из овощей 130 гр. Колбаски из мяса говядины с отрубьями 50 гр. | 7.н235 7.н64-с-1 7.133-1 | Тефтели из печени и риса 60 гр. Пюре картофельное 120 гр. Салат со свеклой и солен.огурцом 30гр. Компот из кураги 150 гр. | 7.27/1/3 7.н114/4 8.6/11 | Салат из картофеля с кукурузой конс. 30 гр. Котлета куриная 50гр. Соус сметанный 50 гр. | 7.115 | Компот из сухофруктов 150 гр | 7.149с-12 7.415 7.6/1/3 | Тефтели рыбные 50 гр. Салат из морской капусты с раст.маслом 30 гр./ Салат из белокочанной капусты репчатого лука 30 гр. Горошек консервированный 30 гр. |
| 7.098 Или 7.375 | Помидор порционный 30 гр./ Кукуруза консервированная 30 гр | 7.110 | Хлеб ржаной 20 гр. | 7.н76с | Капуста тушеная 120 гр. | 2021/003/1 7.050 | Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. | 7.1/1/3 | Салат из белокочанной капусты репчатого лука 30 гр. Горошек консервированный 30 гр. |
| 7.15/13/1 | Напиток из вишни 150 гр. | 2021/003/1 | Хлеб ржаной 20 гр. | 7.4/10/2 | Компот из кураги изюма 150 гр. | 7.014-5 Или 7.367 | Хлеб пшеничный 20 гр. Огурцы консервированные 30 гр. | 7.1/1/3 | Хлеб ржаной 20 гр. |
| 2021/003/1 7.050 | Хлеб ржаной 20 гр. Итого: 550 гр. | 7.050 | Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 550 гр. | 2021/003/1 7.050 7.к-1/133 | Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Куркума Итого: 590 гр. | | Итого: 520 гр. | 7.11/10/2 2021/003/1 7.050 7.к-3/133 | Чай с лимоном 150 гр. Хлеб ржаной 20 гр. Итого: 530 гр. |
| Полдник | | | | | | | | | |
| 7.15/10/2 | Напиток из пшпювника 150 гр. | 7.14/4/2 | Каша ячневая молочная 150 гр. | 7.65п/4 | Котлеты картофельные 100 гр. | 7.19/4/2 | Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 150г | 7.16/5 | Запеканка из творога с яблоками 100 гр |
| 7.7/5 | Сырники из творога с картофелем 100 гр. | 2020/89 | Фрукт 100 гр. | 7.269 7.308/6 | Снежок 100 гр. Печенье 20 гр. Итого: 220 гр. | 4.8/12 | Сдоба обыкновенная 50 гр | 7.15/13/1 | Напиток из вишни 150 гр. |
| 7.262 7.050 | Сгущенное молоко 10гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 280 гр. | 7.354/1 7.050 | Чай с сахаром 150 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 420 гр. | | | 7.354/1 | Чай с сахаром 150 гр. Итого: 350 гр. | 7.308/6 | Печенье 20 гр. Итого: 270 гр. |
| Калорийность всего за день (ккал): | | | | | | | | | |
| | 1300 (ккал), Б-40гр, Ж-43, угл.-162г. 1294 (гр.) | | 1300 (ккал), Б-42гр, Ж-38, угл.-190г. 1420 (гр.) | | 1300 (ккал), Б-42гр, Ж-38, угл.-190г. 1270 (гр.) | | 1300 (ккал), Б-43гр, Ж-40, угл.-180г. 1320 (гр.) | | 1200 (ккал), Б-35гр, Ж-38, угл.-160г. 1260 (гр.) |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060061

Владелец Котегова Татьяна Валерьевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025