

**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 3 до 7 лет с 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ,  
ВКЛЮЧАЮЩЕЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ**

### Пояснительная записка

Представленное основное (организованное) 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 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.

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)

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
<b>Завтрак</b>									
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой 180 гр	7.8/4/1	Каша геркулесовая молочная 180гр.	2021/2/6	Омлет паровой 150 гр.	7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом. 180гр.	7.4/4/1	Каша кукурузная молочная 180 гр
4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10 гр.	7.261	Батон с маслом 30/4 гр.	7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 40/10.		Батон с маслом 30/4 гр.	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10 гр.
7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр. <b>Итого: 425 гр.</b>	2021/30/2	Чай с молоком 200 гр <b>Итого: 414 гр.</b>	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр. <b>Итого: 400 гр.</b>	7.261 7.285	Какао с молоком 200гр. <b>Итого: 414 гр.</b>	8.10/10	Чай с сахаром 200 гр. <b>Итого: 425 гр.</b>
<b>10 часов</b>									
2021/031/2	Сок 180 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	7.082-3	Снежок 150 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2021/031/2	Сок 180 гр.
<b>Обед</b>									
7.30/2/2	Уха рыбацкая 180 гр.	7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями 180 гр.	7.8/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной 180 гр	7.2/2/2	Борщ со сметаной 180 гр.	7.31/2/2	Суп крестьянский со сметаной 180 гр.
7.н163/7	Котлета мясная 70 гр.	7.014-5	Огурец свежий 30 гр.		Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами 200 гр	7.6/1	Салат из белокочанной капусты репчатого лука 60 гр.	7.9/7/1	Розовое пюре 150 г. Биточки (котлеты)рыбные 70 гр.
7.179/1	Каша перловая с овощами 150 гр.	7.098	Помидор свежий 30 гр.	7.6/9/1		Или	Салат из белокочанной капусты с огурцами 60 гр.	7.5.10/1	Компот из чернослива и изюма 180 гр.
7.115/3	Компот из сухофруктов 180гр.	Или 4.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репч.лука с раст. маслом 60 гр.		Кисель из пшоповника 180 гр.	7.7/1/4	Морковь тушенная 50 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.н104/1	Тефтели мясные «Ёжики» 70 гр.	7.193/1	Хлеб ржаной 50 гр.	Или	Макаронные изделия отварные 150 гр.	2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	7.1/133	Капуста тушенная со сметаной 150 гр.	8.104	Хлеб пшеничный 30 гр.	2021/46/4	Компот из кураги и изюма 180 гр.	7.4/1	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 и моркови 60 гр.
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр. <b>Итого: 710 гр.</b>	7.7/10/1	Компот из сухофруктов и пшоповника 180 гр.	2021/103/1	Салат из отварной свеклы с чесноком 60 гр. <b>Итого: 700 гр</b>	7.4/10/1	Хлеб ржаной 50 гр.	Или 7.291/1	Хлеб пшеничный 30 гр.
		8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.143		8.104	Хлеб пшеничный 30 гр.	Или 7.21/1	
		2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.			2021/103/1		7.к-3/133	Пшеничные отруби <b>Итого: 720 гр.</b>
		7.к-1/133	Куркума <b>Итого: 720гр.</b>						
<b>Полдник</b>									
8.10/10	Чай 200 гр.	7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр.	7.15/4/1	Каша пшеничная молочная 180 гр.	7.270/1/5	Биойогурт 150 гр.	7.14/5	Запеканка творожная с рисом 100 гр
4.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр.	4.1/1/5	Джем 10 гр.	8.10/10		7.25/2/3	Суп-поре из картофеля 150 гр	7.004	Стушенное молоко 15 гр
8.31/1	Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 100г <b>Итого: 360 гр.</b>	7.270/1/5	Биойогурт 150 гр.	7.050	Чай с сахаром 200 гр.	7.34/2/2	Гренки 20 гр.	7.308/6	Печенье 20 гр.
		7.308/6	Печенье 20 гр. <b>Итого 280 гр.</b>	2020/89	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.120	Мармелад 25 гр. <b>Итого:345 гр.</b>	7.384	Молоко 180 гр. <b>Итого:315 гр.</b>
					Фрукт 100 гр <b>Итого: 500 гр.</b>				
<b>Калорийность всего за день (ккал),(грамм):</b>									
	<b>1590 (ккал), Б-50гр, Ж-51, угл.-208г. 1675 (гр.)</b>		<b>1600 (ккал), Б-50гр, Ж-50, угл.-209г. 1514 (гр.)</b>		<b>1700 (ккал), Б-60гр, Ж-55, угл.-214г. 1750 (гр.)</b>		<b>1500 (ккал), Б-46гр, Ж-48, угл.-215г. 1579 (гр.)</b>		<b>1500 (ккал), Б-50гр, Ж-55, угл.-208г. 1660 (гр.)</b>

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день
<b>Завтрак</b>									
7.22/2/2	Суп молочный с рисом 180 гр.	7.н038/8	Омлет натуральный. 165 гр.	7.н119с-1	Каша пшеничная молочная, со сливочным маслом 180 гр.	7.43-2/3/1	Макаронны с сыром 180 гр.	7/5/4/1	Каша манная молочная со сливочным маслом 180 гр.
7.261	Батон с маслом 30/4 гр.	7.035/11	Батон с повидлом 40/10 гр.	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10 гр.	7.035/11	Батон с повидлом 40/10 гр.	4.4/13	Батон с маслом и сыром 30/5/10 гр.
2021/30/2	Чай с молоком 200гр. <b>Итого: 414 гр.</b>	7.285	Какао с молоком 200 гр. <b>Итого: 415 гр.</b>	2021/30/2	Чай с молоком 200гр. <b>Итого: 425 гр.</b>	7.285	Какао с молоком 200гр <b>Итого: 430 гр.</b>	7.13/10	Кофейный напиток с молоком 200 гр <b>Итого: 425гр.</b>
<b>10 часов</b>									
2021/031/2	Сок 180 гр.	7.403/7	Биокефир 150 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	7.270/1/5	Биойогурт 150 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.
<b>Обед</b>									
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной 180 гр.	7.17/2/2	Суп гороховый 180 гр	7.5/2/2	Свекольник со сметаной 180 гр.	7.32/2/2 7.н041/4	Суп фасолевый 180 гр. Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом . 200 гр.	7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной 180 гр.
7.18/3	Рагу из овощей 150 гр.	7.н235	Тефтели из печени и риса 80 гр.	7.27/1/1	Салат из картофеля с кукурузой конс. 50 гр.	7.115/2	Компот из сухофруктов 180 гр	2021/43/4	Каша рисовая рассыпчатая 150 гр
7.33/9-410	Колбаски из мяса говядины с отрубями 70 гр.	7.64с	Пюре картофельное 150 гр.	7.н114/2	Котлета куриная 70гр.	8.104 2021/103/1	Хлеб ржаной 50 гр.	7.149с-4	Тефтели рыбные 70 гр.
7.098/3	Помидор порционный 50 гр./ Кукуруза консервированная 50 гр	7.133	Салат со свеклой и солен.огурцом 60гр.	8.6/11	Соус сметанный 50 гр.	7.014-4	Хлеб пшеничный 30 гр.	7.416	Салат из морской капусты с раст.маслом 60 гр./ Салат из белокочанной капусты репчатого лука 60 гр.
Или 7.375	Или 7.375	7.110/2	Компот из кураги 180 гр.	7.н76с	Капуста тушеная 150 гр.	7.367-2	Хлеб ржаной 50 гр.	7.6/1	Салат из белокочанной капусты репчатого лука 60 гр.
7.15/13/1	Напиток из вишни 180 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180гр	Или 7.367-2	Хлеб пшеничный 30 гр.	7.1/1/1	Горошек зеленый консервированный 50 гр.
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.		Хлеб пшеничный 30 гр.	7.11/10/1	Чай с лимоном 180 гр.
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр. <b>Итого: 710 гр.</b>		<b>Итого: 730 гр.</b>	2021/103/1 7.к-1/133	Хлеб пшеничный 30 гр. Куркума <b>Итого: 760 гр.</b>		Хлеб пшеничный 30 гр. <b>Итого: 690 гр.</b>	8.104 2021/103/1 7.к-3/133	Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный 30 гр. Отруби пшеничные <b>Итого: 720 гр.</b>
7.15/10/1	Напиток из шиповника 180 гр.	7.14/4/1	Каша ячневая молочная 180 гр.	7.65п/4	Котлеты картофельные 100 гр	7.19/4/1	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным 180г	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.	7.082-3	Снежок 150 гр.	4.8/12	Сдоба обыкновенная 60 гр	7.15/13/1	.Напиток из вишни 180 гр.
7.004	Стуцненное молоко 15гр.	8/10/10	Чай с сахаром 200 гр.	7.308/6	Печенье 20 гр.	8.10/10	Чай с сахаром 200 гр.	7.308/6	Печенье 20 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. <b>Итого: 315 гр.</b>	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр. <b>Итого: 500 гр.</b>		<b>Итого: 270гр.</b>		<b>Итого: 440 гр.</b>		<b>Итого: 300 гр.</b>
<b>Калорийность всего за день (ккал):</b>									
	<b>1500 (ккал), Б-48гр, Ж-48, угл.-200г. 1619 (гр.)</b>		<b>1500 (ккал), Б-54гр, Ж-48, угл.-210г. 1795 (гр.)</b>		<b>1500 (ккал), Б-46гр, Ж-45, угл.-190г. 1575 (гр.)</b>		<b>1600 (ккал), Б-55гр, Ж-58, угл.-220г. 1710 (гр.)</b>		<b>1600 (ккал), Б-50гр, Ж-55, угл.-220г. 1545 (гр.)</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060061

Владелец Котегова Татьяна Валерьевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025