

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ детский сад № 505

Т.В. Котегова

Приказ № 41 - ОД от 10.02.2025 г.



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ-АЛЛЕРГО
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 примерное 10-ти дневное меню для детей от 1 до 3 лет (с аллергией на молочный белок) 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".

Из технологических карт убраны следующие продукты:

-молоко, масло сливочное.

Кисломолочные напитки заменены на кофейный напиток, чай и соки фруктовые.

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, 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									
7.084-1	Кофейный напиток 150 гр.	7.189-8	Батон 25 гр.	2021/11/4	Каша пшеничная безмолочная 150 гр.	7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 30 гр.	7.14/10/1	Какао 180 гр
2021/8/4/3	Каша геркулесовая 150 гр	2021/36/1	Какао 180 гр.	7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 30 гр.	7.354/1	Чай с сахаром 150 гр.	7.189-8	Батон 25 гр.
7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 30 гр.	2021/2/4/1	Каша гречневая 150 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 150 гр.	7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая 150 гр.	7.4/4/2	Каша кукурузная 150 гр.
7.308/6	Печенье 20 гр		Итого: 355 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр	2020/89	Фрукт 100 гр.		Итого: 355 гр.
	Итого: 350 гр.				Итого: 430 гр.				
10 часов									
2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.
4.30/2	Уха рыбацкая 150 гр.	7.18/2/3	Суп картофельный с макаронными изделиями 150 гр.	2021/6/2	Пци из свежей капусты 150 гр	7.2/2/3	Борщ вегетарианский 150 гр.	7.31/2/3	Суп крестьянский 150 гр.
7.179/1	Каша перловая с овощами 120 гр.	7.014-5	Огурец свежий 30 гр.	2021/4/4	Картофельное пюре 130 гр.	7.6/1/3	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука 30 гр.	7.047	Розовое пюре 120 г.
7.н163/6	Котлета мясная 60 гр.	7.28/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови и репч.лука с раст. маслом 30 гр.	2021/1/9	Мясо кур отварное 50 гр.	7.7/1/3	Салат из белокочанной капусты с огурцами 30 гр.	7.9/7/3	Биточки (котлеты) рыбные 50 гр.
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр.		Тефтели мясные «Ёжики» 60 гр.	2021/37/11	Кисель из шиповника 150 гр.	Или	Морковь тушенная 50 гр.	7.5/10/2	Компот из чернослива и изюма 150 гр..
2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	7.н-104	Капуста тушенная 120 гр.	2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	8.10/3	Котлета мясная 50 гр.	2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	2021/11/3	Компот из шиповника и сухофруктов 150 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.н163/3	Макаронные изделия отварные 110 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов 150 гр.	7.7/10/2	Хлеб ржаной 20 гр.	7.288/3	Салат из помидор 30 гр./	7.н151-4	Макаронные изделия отварные 110 гр.	7.4/1/3	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом,
		2021/003/1	Хлеб пшеничный 20 гр.	Или	Салат из отварной свеклы с чесноком 40 гр.	7.4/10/2	Компот из кураги и изюма 150 гр.	Или	кукурузой и репч.луком 30 гр./ Салат из огурцов
		7.к-1/133	Куркума	7.143		2021/003/1	Хлеб ржаной 20 гр.	7.065	с раст.маслом 30 гр
	Итого: 550 гр.		Итого: 550гр.		Итого: 550 гр	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	Или	Салат из отварной свеклы и моркови 30 гр
							Итого: 530 гр.	7.21/1/3	Пшеничные отруби
								7.к-3/133	Итого: 540гр.
~									
4.7/7	Запеканка из рыбы с морковью 60 гр.	7.22/8/3	Фрикадельки мясные паровые 50 гр	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.1/1/3	Горошек консервированный 30 гр
7.12/12/р	Булочка Ягодка 50 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 150 гр.	7.354/1	Чай с сахаром 150 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая 150 гр.		Котлета из мяса кур 50 гр.	7.22/8/3	Фрикадельки мясные паровые 50 гр.	7.4/7/1	Рыба тушенная с овощами в томате 100 гр.
7.354/1	Чай с сахаром 150 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 150 гр.	7.н114/4		2021/11/3	Капуста тушенная 120 гр	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.
2021/1/3	Картофель отварной 110 гр.				Чай 150 гр.	7.120	Мармелад 25 гр.	2021/1/3	Картофель отварной 110 гр.
	Итого: 390 гр.		Итого: 370 гр.		Итого 370 гр.		Итого: 365 гр.		Итого: 410 гр.
	~1500 (ккал), Б-60, Ж-34 1390 (гр.) угл-220		~1300 (ккал), Б-39, Ж-35 1375 (гр.) угл-190		~1300 (ккал), Б-40, Ж-34 1450 (гр.) угл-200		~1350 (ккал) Б-40, Ж-34 1425 (гр.) угл-200		~1100 (ккал) Б-32, Ж-33 1405 (гр.) угл-160

	6 день		7 день		8 день		9 день		10 день
Завтрак									
7.035/11 7.354/1 7.091/1 7.308/6	Батон с повидлом (джемом) 30 гр. Чай с сахаром 150 гр Капа из пшена и риса Дружба 2 150 гр. Печенье 20 гр. Итого: 350 гр.	7.3/4/2. 7.189-8 2021/36/1 7.308/6	Капа гречневая 150 гр. Батон 25 гр. Какао 180 гр. Печенье 20 гр. Итого: 375 гр.	7.12/4/2 7.084-1 7.035/11 7.308/6	Капа пшеничная с яблоками 150 гр. Кофейный напиток 150 гр. Батон с повидлом (джемом) 30 гр. Печенье 20 гр. Итого: 350 гр.	2021/8/4/3 2021/36/1 7.189-8 Итого: 355 гр.	Капа геркулесовая 150 гр. Какао 180 гр. Батон 25 гр. Итого: 355 гр.	7.084-1 7.035/11 7.19/4/2 2020/89	Кофейный напиток 150 гр. Батон с повидлом (джемом) 30 гр. Капа ассорти из пшеничной и кукурузной крупы 150 гр. Фрукт 100 гр Итого: 430 гр
10 часов									
2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.
Обед									
7.11/2/3 7.18/3/2 2021/32/8 7.098 Или 7.375 7.15/13/1 2021/003/1 7.050	Рассольник с крупой 150 гр. Рагу из овощей 130 гр. Колбаски из мяса говядины с отрубями 50 гр Помидор порционный 30 гр./ кукуруза консервированная 30 гр. Напиток из вишни 150 гр. Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 550 гр.	7.17/2/3 7.н235 7.н64-с-1 7.133-1 7.110 2021/003/1 7.050	Суп гороховый 150 гр Тефтели из печени и риса 60 гр. Пюре картофельное 120 гр. Салат со свеклой и солен.огурцом 30гр. Компот из кураги 150 гр. Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Итого: 550 гр.	7.5/2/3 7.27/1/3 7.н114/4 7.н76с 7.4/10/2 2021/003/1 7.050 7.к-1/133	Свекольник 150 гр. Салат из картофеля с кукурузой конс. 30 гр. Котлета из мяса кур 50 гр. Капуста тушеная 120 гр. Компот из кураги и изюма 150 гр. Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Кукурма Итого: 540 гр.	7.32/2/3 4.10/3 2021/1/8 7.115 2021/003/1 7.050 7.014-5 Или 7.367	Суп фасолевый 150 гр. Морковь тушенная 120 гр. Мясо говядины отварное 50 гр Компот из сухофруктов 150гр Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Огурец порционный 30 гр. / Огурцы консервированные 30 гр. Итого: 540 гр.	7.14/2/3 2021/43/3 7.149с-12 7.415 Или 7.6/1/3 7.1/1/3 7.11/10/2 7.к-3/133	Суп из овощей 150 гр. Капа рисовая рассыпчатая 110 гр. Тефтели рыбные 50 гр Салат из морской капусты с раст.маслом 30 гр. Салат из белокочанной капусты с раст. маслом и репч.луком 30 гр Горошек консервированный 30 гр. Чай с лимоном 150 гр. Хлеб ржаной 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Отруби пшеничные Итого: 530 гр.
Полдник									
7.3/8/3 7.308/6 7.15/10/2 7.050 2020/89	Мясо говядины, тушеное с овощами 100гр. Печенье 20 гр. Напиток из шиповника 150 гр. Хлеб пшеничный 20 гр. Фрукт 100 гр. Итого:390 гр.	2021/9/8/1 7.354/1 4.1/6 7.050	Печень тушеная 70 гр Чай с сахаром 150 гр. Яйцо отварное 20 гр. Хлеб пшеничный 20 гр Итого: 260 гр.	4.1/9 7.6/10/2 7.050 7.308/6 2021/1/3	Мясо кур отварное 30 гр Компот из сухофруктов 150 гр Хлеб пшеничный 20 гр Печенье 20 гр. Картофель отварной 110 гр. Итого: 330гр.	7.354/1 7.050 7.3/8/3 7.12/12/р	Чай с сахаром 150 гр Хлеб пшеничный 20 гр Мясо говядины, тушеное с овощами 100г Булочка Ягодка 50 гр. Итого: 320 гр.	7.164 7.050 7.3/4/2. 7.308/6 7.15/13/1	Рыба тушенная с овощами в томате 60 гр. Хлеб пшеничный 20 гр Капа гречневая рассып.150 гр. Печенье 20 гр. Напиток из вишни 150 гр Итого: 400 гр.
	~1300 (ккал) Б-40, Ж-37 1390 (гр.) угл 185		~1200 (ккал) Б-42, Ж-32 1285 (гр.) угл 161		1200 (ккал) Б-33, Ж-33 1340 (гр.) угл 200		1200 (ккал) Б-40, Ж-37 1315 (гр.) угл 160		1200 (ккал) Б-34, Ж-30 1460 (гр.) угл 200

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060061

Владелец Котегова Татьяна Валерьевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025