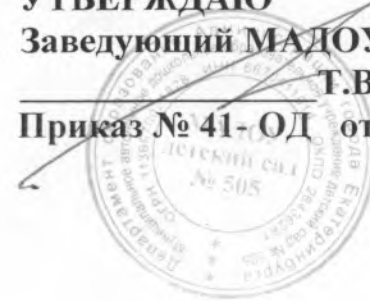


**УТВЕРЖДАЮ**

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

## Пояснительная записка

Представленное примерное 10-ти дневное меню для детей от 3 до 7 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 № 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, 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>									
7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	7.308/6	Печенье 20 гр.	2021/11/4.	Каша пшеничная безмолочная 200 гр.	7.035/11	Батон с джемом (повидлом) 50 гр.	7.285а	Какао 200 гр.
2021/8/4/4	Каша геркулесовая 200 гр	7.189-5	Батон 40 гр.	7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 50 гр.	8.10/10	Чай с сахаром 200 гр.	7.189-5	Батон 40 гр.
7.035/11	Батон с повидлом (джемом) 50 гр.	7.285а 7.н080-2	Какао 200 гр. Каша гречневая 180 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	7.45/3/1	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	7.4/4/1	Каша кукурузная 180 гр.
	<b>Итого: 450 гр.</b>		<b>Итого: 440 гр.</b>	2020/89	Фрукт 100 гр	2020/89	Фрукт 100 гр.		<b>Итого: 420 гр.</b>
<b>10 часов</b>									
2021/031/2	Сок фруктовый 180 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2020/89	Фрукт 100 гр.	2021/031/2	Сок 180 гр.
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 180 гр	7.2/2/2	Борщ вегетарианский 180 гр.	7.31/2/2	Суп крестьянский 180 гр.
7.179/1	Каша перловая с овощами 150 гр.	7.014-5	Огурец свежий 30 гр.	2021/4/3/1	Картофельное пюре 150 гр.	7.6/1	Салат из белокочанной капусты и репчатого лука 60 гр.	7.н047	Розовое пюре 150 г.
7.н163/7	Котлета мясная 70 гр.	7.098	Помидор свежий 30 гр.	7.1/9/2	Мясо кур отварное 70 гр.	Или	Салат из белокочанной капусты с огурцами 60 гр.	7.9/7/1	Биточки (котлеты) рыбные 70 гр.
7.275/1	Икра кабачковая 50 гр.	Или	Салат из отварного картофеля, моркови и репч.лука с раст. маслом 60 гр.	7.193/1	Кисель из пшеничника 180 гр.	7.7/1/4	Салат из белокочанной капусты с огурцами 60 гр.	7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма 180 гр..
8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	4.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репч.лука с раст. маслом 60 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	Или	Морковь тушенная 50 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.
2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	7.н104/1	Тефтели мясные «Ёжики» 70 гр.	2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	8.10/3	Котлета мясная 70 гр.	2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.
7.115/3	Компот из сухофруктов 180 гр.	2021/11/3. 7.7/10/1	Капуста тушенная 150 гр.	7.5/1/4	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом 60 гр./	2021/46/4	Макаронные изделия отварные 150 гр.	7.4/1	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом, кукурузой и репч.луком 60 гр./
	<b>Итого: 710 гр.</b>	8.104 2021/103/1 7.к-1/133	Компот из шиповника и сухофруктов 180 гр.	Или	салат из помидор 60 гр./	7.4/10/1	Компот из кураги и изюма 180 гр.	7.291/1	Салат из огурцов с раст.маслом 55 гр
			Хлеб ржаной 50 гр.	7.288	Салат из отварной свеклы с чесноком 60 гр.	8.104	Хлеб ржаной 50 гр.	Или	Салат из отварной свеклы и моркови 60 гр
			Хлеб пшеничный 30 гр.	Или		2021/103/1	Хлеб пшеничный 30 гр.	7.21/1	Пшеничные отруби
			<b>Итого: 720 гр.</b>	7.143	<b>Итого: 720 гр</b>	1	<b>Итого: 720 гр./710 гр.</b>	7.с-3/133	<b>Итого: 720/715 гр.</b>
~									
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью 100 гр.	7.230/1	Фрикадельки мясные паровые 70 гр	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.1/1/3	Горошек консервированный 30 гр
2021/12/1.	Булочка Ягодка 75 гр.	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	2021/16/4/	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	8/10/10	Чай с сахаром 200 гр.
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	7.45/3/1	Каша рисовая рассыпчатая 180 гр.	7.н114/2	Котлета из мяса кур 70 гр.	7.230/1	Фрикадельки паровые 70 гр.	7.4/7	Рыба тушенная с овощами в томате 120 гр.
8.10/10	Чай с сахаром 200 гр.	7.084-1	Кофейный напиток 200 гр.	8.10/10	Чай 200 гр.	2021/11/3. 7.120	Капуста тушенная 150 гр	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.
7.63с/3	Картофель отварной 140 гр.				<b>Итого 490 гр.</b>		Мармелад 25 гр.	7.63с/3	Картофель отварной 140 гр.
	<b>Итого: 535 гр.</b>						<b>Итого: 465 гр.</b>		<b>Итого: 510 гр.</b>
	~1700 (ккал), Б-54, Ж-41 1875 (гр.) угл-278		~1450 (ккал), Б-46, Ж-46 1730 (гр.) угл-220		~1650 (ккал), Б-52, Ж-48 1860 (гр.) угл-240		~1700 (ккал) Б-53, Ж-47 1805 (гр.) угл-250		~1500 (ккал) Б-44, Ж-46 1925 (гр.) угл-220

6 день		7 день		8 день		9 день		10 день	
<b>Завтрак</b>									
7.035/11 8.10/10 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  7.285а 7.308/6	Каша гречневая 180 гр.  Батон 40 гр.  Какао 200 гр. Печенье 20 гр. Итого: 440 гр.	7.12/4/1  7.084-1  7.035/11	Каша пшеничная с яблоками 180 гр. Кофейный напиток 200 гр. Батон с повидлом (джемом) 50 гр.  Итого:430 гр.	2021/8/4/4 7.285 а 7.189-5	Каша геркулесовая 200 гр.  Какао 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>									
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.
<b>Обед</b>									
7.11/2/2 7.18/3 7.33/9-410 7.098/3 Или 7.375 7.15/13/1 8.104 2021/103/1	Рассольник с крупой 180 гр. Рагу из овощей 150 гр. Колбаски из мяса говядины с отрубями 70 гр  Помидор порционный 50 гр./ кукуруза консервированная 50 гр.  Напиток из вишни 180 гр. Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 30 гр. <b>Итого: 710 гр.</b>	7.17/2/2  7.н235  7.64с  7.133  7.110/2  8.104  2021/103/1	Суп гороховый 180 гр  Тефтели из печени и риса 80 гр.  Пюре картофельное 150 гр.  Салат со свеклой и солен.огурцом 60гр.  Компот из кураги 180 гр.  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 30 гр.  <b>Итого: 730 гр.</b>	7.5/2/2  7.27/1/1  7.н114/2  7.н76с  7.4/10/1 8.104 2021/103/1 7.к-1/133	Свекольник 180 гр.  Салат из картофеля с кукурузой конс. 50 гр.  Котлета из мяса кур 70гр.  Капуста тушеная 150 гр.  Компот из кураги и изюма 180 гр. Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный 30 гр.  Куркума <b>Итого: 710 гр.</b>	7.32/2/2  4.10/3  7.1/8/1  7.115/2  8.104  2021/103/1 7.014-4 Или 7.367-2	Суп фасолевый 180 гр.  Морковь тушенная 150 гр. Мясо говядины отварное 70 гр  Компот из сухофруктов 180гр  Хлеб ржаной 50 гр.  Хлеб пшеничный 30 гр.  Огурец порционный 50 гр. / Огурцы консервированные 50 гр.  <b>Итого: 710 гр.</b>	7.14/2/2 2021/43/4  7.149с-4 7.416  Или 7.6/1  7.1/1/1  7.11/10/1 8.104 2021/103/1 7.к-3/133	Суп из овощей 180 гр. Каша рисовая рассыпчатая 150 гр. Тефтели рыбные 70 гр Салат из морской капусты с раст.маслом 60 гр. Салат из белокочанной капусты с раст. маслом и репч.луком 60 гр Горошек консервированный 50 гр. Чай с лимоном 180 гр. Хлеб ржаной 50 гр. Хлеб пшеничный 30 гр.  Отруби пшеничные <b>Итого: 720 гр.</b>
<b>Полдник</b>									
7.3/8/3 7.308/6 7.15/10/1 2020/89 7.050	Мясо говядины, тушеное с овощами 100гр. Печенье 20 гр. Напиток из шиповника 180 гр. Фрукт 100 гр. Хлеб пшеничный 20 гр.  Итого:420 гр.	2021/9/8/1 8.10/10  4.1/6  7.050	Печень тушенная 70 гр Чай с сахаром 200 гр.  Яйцо отварное 40 гр.  Хлеб пшеничный 20 гр Итого: 330 гр.	7.1/9/2  7.115/3  7.308/6 7.63с/3	Мясо кур отварное 70 гр. гр Компот из сухофруктов180 гр  Печенье 20 гр. Картофель отварной 140 гр.  <b>Итого: 410гр.</b>	8.10/10 7.050 7.3/8/3  2021/12/1.	Чай с сахаром 200 гр Хлеб пшеничный 20 гр Мясо говядины, тушеное с овощами 100г Булочка Ягодка 75 гр.  Итого: 395 гр.	7.164  7.050 7.3/4/1  7.308/6  7.15/13/1	Рыба тушенная с овощами в томате 150 гр. Хлеб пшеничный 20 гр Каша гречневая рассып.180 гр. Печенье 20 гр. Напиток из вишни 180гр.  Итого: 550 гр.
	~1600 (ккал) Б-50, Ж-46 1660 (гр.) угл 220		~1500 (ккал) Б-51, Ж-46 1600 (гр.) угл 215		1500 (ккал) Б-43, Ж-46 1650 (гр.) угл 218		1500 (ккал) Б-52, Ж-48 1655 (гр.) угл 218		1600 (ккал) Б-48, Ж-46 1821 (гр.) угл 218

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060061

Владелец Котегова Татьяна Валерьевна

Действителен с 23.12.2024 по 23.12.2025