УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего

МБДОУ Большеболдинского

детского сада «Солнышко»
от 31.08.2020 № 59-о/д

ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 2-Х ДО 7-МИ ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

БОЛЬШЕБОЛДИНСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 2 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении Большеболдинский детский сад «Солнышко» с 10,5-часовым пребыванием (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений".

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания детей в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии с временем пребывания в детском саду-10,5 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9-10,5 -часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН2.4.1.3049-13.

При отсутствие каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН2.4.1.3049-13 .

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежезамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

1 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	200/5	7,5	11,3	39,4	289	1,4	172
	Масло сливочное	10	00,8	7,25	0,13	66	-	6
	Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,4	397
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94	-	
	Итого:		**14,4**	**22,1**	**74,6**	**556**	**2,83**	
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,75	-	16,5	63	3	399
	Итого:		**0,75**	**-**	**16,5**	**63**	**3**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,5	2,8	3,6	41,8	3,3	53
	Суп карт. с верм.	180	2,2	2,3	13,7	83	6,6	82
	и мясом	25	7,8	1,4	-	44	-	-
	Шницель рублен.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,1	282
	Картофель в молоке	180	4	6	21,8	158	18,8	126
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	20	82	23,2	375
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47	-	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	-	
	Итого:		**31,3**	**22,6**	**94,8**	**710**	**52**	
Полдник	Омлет с сыром	180	9,1	15,8	1,4	184	0,17	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03	392
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,2	-	-
	Итого:		**10,76**	**16,02**	**21,1**	**271,2**	**0,2**	
	Всего за день		**57,36**	**67,7**	**207,3**	**1600**	**58**	

2 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша овсяная	200	5,4	6,4	27,1	187	-	185
	Сыр	20	4,6	5,9	-	72	0,16	7
	Масло сливочн.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Коф.напиток с молок.	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	395
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Итого:		**16,2**	**22,3**	**60,9**	**510**	**1,36**	
2 завтрак	Сок яблочный	150	0,75	-	16	63	3	399
	Итого:		**0,75**	**-**	**16**	**63**	**3**	
Обед	Огурец св. порц.	80	0,56	0,08	1,44	8,8	5,6	
	Борщ со смет.	180	1,4	3,5	9,2	74	7,4	62
	и мясом	25	8	1,44	-	44	-	
	Рыба туш. с овощ.	80	14,03	1,9	0,25	74	0,28	247
	Каша гречневая	150	7,5	4,8	34,6	211	-	314
	Компот из сх/фр.	180	0,4	0,02	25	101,7	2	376
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	70	-	
	Итого:		**37,7**	**12,6**	**103,2**	**677,9**	**15,3**	
Полдник	Зраза творожн. с изюмом	100	14,9	10,2	31,4	277	0,17	241
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	20	82	23,2	375
	Итого:		**15,2**	**10,3**	**51,38**	**359**	**23,4**	
	Всего за день		**69,8**	**45,3**	**232**	**1610**	**43**	

3 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	200	3,1	4	32,1	177	-	185
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Коф.напит. с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	395
	Хлеб пшенич	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Итого:		**9,28**	**14,1**	**66**	**428**	**1,2**	
2 завтрак	Яблоко свеж.	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
	Итого:		**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66**	**15**	
Обед	Помидор св.порц.	60	0,7	0,1	2,1	13,8	15	
	Суп карт.с пш	180	1,5	2,0	105	65,3	6	84
	и рыбой	25	4,9	0,18	-	21	0,3	
	Гуляш с отв.мясом	80	20,6	16,3	5,2	250	1,1	277
	Пюре карт.	180	4,1	6,4	27,3	183	18,2	322
	Компот ягод.	180	0,3	0,1	20	82	23,2	375
	Хлеб пшенич	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70	-	
	Итого:		**37,9**	**25,9**	**192,3**	**779,5**	**63,8**	
Полдник	Сдоба обык.	50	3,9	2,4	26,2	141	-	466
	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100	1,4	401
	Сироп сах.	15	-	-	9,7	38,8	-	
	Итого:		**9,7**	**7,4**	**43,9**	**279,8**	**1,4**	
	Всего за день		**57,5**	**48**	**317**	**1552**	**81,4**	

4 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша»Дружба»	200	4,4	4,5	32,3	188,5	-	168
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Чай с молок.	180	2,7	2,34	14,3	89	1,2	394
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	Итого:		**10,38**	**14,5**	**66,05**	**437,9**	**1,2**	
2 завтрак	Чай	200	0,4	0,1	0,1	2,8	0,2	394
	Конфета	20	0,54	0,86	15,1	70		
	Вафля	20	0,6	0,56	16	70		
	Итого:		**1,6**	**1,6**	**31,2**	**143**	**0,2**	
Обед	Икра кабач.	60	0,5	2,8	3,6	41,8	3,3	53
	Суп карт.бобов	180	4,4	3,8	11,8	96	4,2	81
	с мясом	25	8	1,44	-	44	-	
	Шницель рубл.	80	12,4	9,2	12,6	183	0,1	282
	Капуста отвар.	200	2,9	4,6	8	84	50,1	132
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	19,9	81,7	23,2	375
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70	-	
	Итого:		**31**	**22,4**	**69,3**	**600**	**80,9**	
Полдник	Пуддинг твор.	150	22,7	16,2	36,5	382	0,28	235
	Молоко сгущ.	15	1	1,2	8,4	48		
	Кисель из ягод	200	0,18	0,1	26,8	109	24,4	378
	Итого:		**23**	**17,5**	**71,7**	**539**	**24,7**	
	Всего за день		**66**	**55,9**	**238,2**	**1719**	**107**	

5 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная	200	4,52	4,07	30,06	177	-	185
	Сыр	15	3,5	4,4	-	54	0,16	7
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	0,1	6
	Коф.нап с мол.	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	395
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	1,46	
	Итого:		**14,2**	**18,52**	**63,9**	**482,4**	**2,9**	
2 завтрак	Сок яблочн.	150	0,75	-	16,5	63	3	399
	Печенье	20	1,56	1,62	15,3	82	-	
	Итого:		**2,3**	**1,62**	**31,8**	**145**	**3**	
Обед	Помид.св.порц	60	0,7	0,1	2,1	13,8	15	
	Рассол.со смет.	180	1,5	3,7	10,4	81,5	8,6	75
	и мясом	25	8	1,44	-	44	-	
	Котлета рыб.любит.	80	11,5	3,9	9	116	3,1	256
	Пюре карт.	200	9,1	6,4	27,4	183	18,2	321
	Компот сх/фр.	180	0,4	0,02	25	101,7	2	376
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70	-	
	Итого:		**37**	**16,46**	**106,6**	**704**	**46,9**	
Полдник	Пирог с кап.и яйцом	60	3,75	4,6	21,9	144	0,14	454 503
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
	Сироп сах.	15	-		9,7	-	-	
	Итого:		**9,55**	**9,6**	**39,6**	**282,8**	**1,54**	
	Всего за день		**63,06**	**46,2**	**241,9**	**1615**	**54,4**	

6 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая	200	6,21	5,3	27,9	184	-	168
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Коф.нап.с мол.	180	2,9	2,4	14,4	91	0,03	395
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Итого:		**12,4**	**15,4**	**61,7**	**435**	**0,03**	
2 завтрак	Чай	200			20,1	2,8		392
	Зефир	60	0,5	0,06	48	195		
	Итого:		**0,5**	**0,06**	**68**	**197**		
Обед	Огурец св.порц.	60	0,56	0,08	1,44	8,8	5,6	
	Суп карт.с мясн. фрикад.	180/25	4,8	3,7	11,2	97	8,1	83
	И мясом	25	8	1,44	-	44		
	Сосиска отвар.	70	7,7	13,9	0,028	218	-	275
	Кап.туш.в мол.	200	4,4	4,4	14,8	116	33	337
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	19,9	81,7	23,2	375
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70		
	Итого:		**31,47**	**27,24**	**82,2**	**762,9**	**67,2**	
Полдник	Пирог с повид.	50	2,8	1,2	27,8	133	0,02	454
	Кефир	200	5,8	5	8	100	1,4	401
	Сироп сах.	15	-	-	9,7	38,8		
	Итого:		**8,6**	**6,2**	**45**	**271**	**1,4**	
	Всего за день		**53**	**49**	**256**	**1665**	**69,3**	

7 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая	200	3,1	4,01	32,1	177	-	185
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Коф.нап.с мол.	180	2,9	2,4	14,4	91		395
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	Итого:		**9,3**	**14,06**	**65,9**	**428,4**		
2 завтрак	Яблоко св.	150	0,6	0,6	14,7	66	15	368
Обед	Икра кабачк.	60	0,5	2,8	3,6	41,8	3,3	53
	Свекл.со смет. И мясом	180 25	8,7 8	5,5 1,44	10 -	124 44	12 -	62
	Рыба зап.в омлете	80	12,4	9,2	12,6	183	1,1	249
	Пюре картоф.	200	9,1	6,4	27,4	183	18,2	321
	Компот из с/фр.	180	0,4	0,02	25	101,7	2	376
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70		
	Итого:		**41,7**	**25,8**	**92**	**746**	**36,6**	
Полдник	Запек.твор.с манкой и морк.	150	20,4	16,3	32,3	358	0,83	238
	Кисель ягодн.	200	0,18	0,1	26,8	109	24,4	378
	Итого:		**20,2**	**16,4**	**59,1**	**467**	**25,2**	
	Всего за день		**71,19**	**56,9**	**231,7**	**1708**	**78**	

8 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная	200	7,5	1,3	39,4	289	-	172
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Какао с мол.	180	3,7	3,2	15,8	107	1,43	397
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	Итого:		**14,4**	**22,15**	**74,6**	**556,4**	**1,43**	
2 завтрак	Яблоко свеж.	170	0,7	0,7	17	75	17	368
Обед	Помид.св.порц.	80	0,9	0,13	2,8	18,4	20	
	Расол.домашн. с мясом	180 25	1,5 7,8	3,7 1,44	10,6 -	81,5 44	8,6	75
	Тефтеля мясн.	80	11,8	12,9	14,9	223	1,1	286
	Рагу овощное	150	2,4	11,3	11,3	166	8,3	157
	Компот из кураги	180	0,4	0,02	25	101,7	2	376
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	92,4		
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70		
	Итого:		**22,8**	**30,4**	**97,3**	**797**	**40**	
Полдник	Блинчики	60	3,1	1,9	17,8	101,1	-	447
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	20	82	23,2	375
	Итого:		**3,37**	**2**	**37,8**	**183,1**	**23,2**	
	Всего за день		**41,3**	**55,4**	**228,2**	**1710**	**81,6**	

9 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром	180	9,1	15,8	1,4	184	0,17	216
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,13	66	-	6
	Коф.нап.с мол.	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	395
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	Итого:		**19,8**	**31,7**	**35,2**	**507,4**	**1,53**	
2 завтрак	Сок яблочн.	150	0,75	-	16,5	63	3	399
Обед	Огурец св.порц.	80	0,56	0,08	1,44	8,8	5,6	
	Щи со смет. и мясом	180 25	1,3 8	3,5 1,44	6,1 -	61 44	13,3	67
	Запек.вермиш.с мясом	160	30,6	12,4	33,3	311	0,7	292
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	19,9	81,7	23,2	375
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4	-	
	Хлеб рж.	40	2,6	0,5	13,4	70		
	Итого:		**46,5**	**18,4**	**93,4**	**670,9**	**42,8**	
Полдник	Сырники твор.с морковью	100	18,7	12,7	16	234	0,17	231
	Кисель из ягод	200	0,18	0,1	26,8	109	24,4	378
	Итого:		**19**	**12,8**	**43,8**	**343**	**24,6**	
	Всего за день		**86,0**	**63**	**189**	**1584**	**72**	

10 день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценн.	Вит. С	№ Рец.
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп мол.с макар.издел.	200	5,75	5,2	18,8	145,2	0,9	93
	Масло слив.	10	0,08	7,25	0,1	66		6
	Яйцо вар.	40	29,5	5,08	0,28	63	0,02	213
	Коф.нап.с мол.	180	2,9	2,4	14,4	91	1,2	395
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	Итого:		**41,4**	**20,3**	**52,8**	**459,6**	**2,1**	
2 завтрак	Сок яблочный	200	1	-	22	84	4	399
	Печенье	20	1,56	1,62	15,3	82		
	Итого:		**2,56**	**1,62**	**37,3**	**166**	**4**	
Обед	Икра кабачк.	60	0,5	2,8	3,6	41,8	3,3	53
	Суп карт.с рис. и рыбой	180 25	1,5 4,9	2 0,18	105 -	65,3 21	6 0,3	84
	Фрикад. мясн.	80	12,9	13,1	11,9	218	0,7	288
	Рагу из овощей	150	2,4	11,3	11,3	166	8,3	137
	Компот из св.фруктов	180	0,18	-	26	107	1,8	372
	Хлеб пшен.	40	3,2	0,4	19,3	94,4		
	ХЛЕБ РЖ.	40	2,6	0,5	13,4	70		
	Итого:		**28,2**	**30,3**	**190,5**	**383,5**	**20,4**	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	6,6	3,9	20,9	144	0,03	458
	Компот из ягод	180	0,27	0,1	20	82	23,2	375
	Итого:		**6,87**	**4**	**40,9**	**226**	**23,2**	
	Всего за день		**79,16**	**56,2**	**321,6**	**1635**	**49,8**	