

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек»

_____ Е.В. Путинцева

Приказ № 63 - Од от «30» марта 2021года.

**Основное цикличное двухнедельное меню для детей 3 -7лет
МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек»
с 04.04.2021г. по 31.05.2021г.**

(режим работы 9 - часов)

Пояснительная записка

Настоящее «Основное цикличное двухнедельное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек» с 9 - часовым пребыванием» (далее меню) разработано в соответствии с Постановлением администрации Советского района Республики Крым № 26 от 28 января 2021 года, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (нетто г, мл на 1 ребёнка в сутки)».

При разработке 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 - 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 9 - часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. При отсутствии каких-либо продуктов 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 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей от 3 до 7 лет в соответствии СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежзамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

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

1 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный с кукурузной крупой	200	4,82	5,08	16,84	132	0,92	101
Бутерброд с повидлом	20/5/10	1,58	2,5	17,54	99	0,06	2
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:	415	9,25	9,99	48,74	322	2,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	150	0,9	-	15,15	64	3	418
Итого II завтрак:	150	0,9	0	15,15	64	3	
ОБЕД							
Салат из моркови	60	0,75	0,06	7,0	31,4	2,88	42
Суп картофельный гороховый с гренками	200	4,6	4,4	15,2	117,8	3,7	87
Гренки	20	2,5	0,3	15,21	73,6	0,018	б/н
Бефстроганов из отварного мяса	80	10,36	8,3	2,19	124,66	0,006	294
Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	0,016	
Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,35	110	14,5	339
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,018	29,19	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	718	25,37	19,5	115,8	724	21,48	
ПОЛДНИК							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	-	227
Икра кабачковая	30	-	2,1	2,1	28	2,25	57
Чай с сахаром	180	0,54	0,018	8,4	40	0,03	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,018	-
Итого полдник:	270	7,2	6,92	20,44	178	2,3	
Всего за день:							
	1553	42,7	36,4	200,14	1288	28,9	

2 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога запеченный	100	15,14	10,8	24,33	256	0,19	249
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139	0,072	3
Чай с молоком	180	3,17	2,8	13,57	92	1,4	413
Итого завтрак:	325	23	20,40	52,46	487	1,66	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого II завтрак:	100	0,4	0,40	9,8	44	10,0	
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,6	57	6,15	46
Суп картофельный	200	1,88	2,3	13,3	81	9,6	83
Котлета рыбная любительская (с молоком)	80	11,16	9,7	9,0	116	3,06	272
Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,68	2,81	17,58	110,3	0	219
Кисель из плодов шиповника	180	0,21	0,1	24,76	100,8	43,92	399
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	678	21,44	19,22	97,65	600,3	62,73	
ПОЛДНИК							
Булочка «К чаю»	75	11,8	2,62	44,31	247,5	0,4	472
Какао с молоком	180	3,7	3,2	15,8	107	1,43	416
Итого полдник:	255	15,5	5,82	60,11	354,5	1,83	
Всего за день:							
	1358	60,3	45,84	220,02	1486	76,22	

3 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша вязкая рисовая с изюмом	180	5,3	6,8	46,5	269	0,75	190
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,7	6,8	14,56	139	0,072	3
Чай с молоком	180	3,17	2,8	13,57	92	1,4	413
Итого завтрак:	405	13,1	16,80	74,63	500	2,22	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого II завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	34
Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,6	5,03	69
Жаркое по-домашнему	180	22,5	6,11	18,6	217	7,3	292
Кисель из натурального сока	180	0,5	0,05	27,18	111,24	0,99	400
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	678	30,3	14,5	90,73	614,34	19,02	
ПОЛДНИК							
Оладьи с повидлом	60/5	4,56	4,06	27,75	166	0,24	432
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,4	419
Итого полдник:	245	10	8,94	36,82	268	2,64	
Всего за день:	1428	53,8	40,24	211,98	1426,3	33,88	

4 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,04	5,6	18,24	147,6	0,92	100
Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0	1
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41,7	2,83	412
Итого завтрак:	412	7,7	10,86	38,25	283,2	3,75	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,75	-	15,15	64	3	418
Печенье	15	1,05	2,1	10,35	64,5		ГОСТ
Итого II завтрак:	115	1,8	2,1	25,5	128,5	3,0	
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,04	5,41	52,4	21,0	21
Суп картофельный с рисом	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	86
Рыба запеченная с картофелем и соусом	160	13,7	9,04	16,0	200	5,08	264/ 370
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5	390
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	658	20,38	15,07	84,83	558,2	34,18	
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	8,84	15,83	1,77	184,7	0,17	229
Икра кабачковая	30	-	2,1	2,1	28	2,25	57
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,34	-	-
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого полдник:	315	13,27	20,54	27,89	351	3,59	
Всего за день:	1500	43,15	48,57	176,47	1321	44,52	

5 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,92	148,8	0,91	101
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3	-	-
Чай с лимоном	180/7	0,12	0,02	10,2	41	2,83	412
Итого завтрак:	407	7,6	6,12	37,78	237	3,74	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	3	418
Итого II завтрак:	150	0,75	0	15,15	64	3,0	
ОБЕД							
Салат из свеклы с огурцом	60	0,86	3,66	4,0	52,44	5,1	37
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	3,9	10,2	82	8,22	63
Котлета рубленая, запеченная с молочным соусом	80	9,67	10,6	8,61	169	0,22	298
Каша рассыпчатая гречневая	130	7,5	5,3	33,5	211,25		330
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	29,19	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	708	23,5	24,09	113,82	751,55	13,92	
ПОЛДНИК							
Ватрушка с повидлом	75	4,7	6,2	31,3	192	0,04	441
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого полдник:	255	9,9	10,7	38,5	282	1,3	
Всего за день:	1520	41,75	40,91	205,25	1334,6	21,96	

6 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный пшениный	200	5,8	5,5	18,57	146,8	0,9	101
Бутерброд с повидлом	20/5/10	1,58	2,5	17,54	99,27	0,02	2
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03	411
Итого завтрак:	415	7,4	8,02	46,1	286	0,95	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого II завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10,0	
ОБЕД							
Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,6	57	6,15	46
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	88
Тефтели рыбные тушеные	80	10,2	3,9	11,04	120	0,25	277
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	373
Рис отварной	100	2,43	3,6	24,45	139,8		332
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90	417
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	708	20,4	15,83	102,89	638,8	103,4	
ПОЛДНИК							
Пудинг из творога с рисом	100	14,43	9,94	18,93	224	0,19	250
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	420
Итого полдник:	280	19,65	14,44	26,13	314	1,45	
Всего за день:							
	1503	47,8	38,69	184,93	1283	115,8	

7 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный с манной крупой	200	5,2	5,07	16,42	132,2	0,9	101
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	414
Итого завтрак:	400	9,6	7,68	40,44	270,2	2,07	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	100	0,5	-	10	43	2	418
Печенье	15	1,05	2,1	10,35	64,5		ГОСТ
Итого II завтрак:	115	1,5	2,1	20,35	107,5	2,0	
ОБЕД							
Овощи на выбор (помидор, огурец) по сезону	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
Борщ с картофелем	200	1,6	4	11,28	87,6	7,03	64
Голубцы ленивые	160	14,14	9,08	20,0	218	20	315
Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,1	24,03	0,4	373
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5	390
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	688	20,57	15,33	86,85	593,2	40,93	
ПОЛДНИК							
Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
Вафли	20	1,1	6,4	12,6	112	-	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,48	419
Итого полдник:	260	13,2	16,08	31,61	324	2,48	
Всего за день:	1463	44,8	41,19	179,25	1295	47,48	

8 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный гречневый	200	5,97	5,46	17,08	141,6	0,91	101
Бутерброд с сыром	30/5/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	3
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	416
Итого завтрак:	425	14,3	15,53	47,46	387,6	2,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого II завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	10	
ОБЕД							
Салат из кукурузы консервированной	60	1,73	3,71	4,82	59,58	5,58	12
Суп картофельный с клецками	200	1,68	2,69	9,71	88,81	4,6	91
Плов из птицы	160	16	14,78	26,76	304	0,41	321
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,5	88	1,5	390
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	658	23,2	21,93	91,11	675,55	12,09	
ПОЛДНИК							
Вареники ленивые (отварные)	100/5	14,8	12,1	15,3	221,5	0,18	244
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03	411
Итого полдник:	285	14,8	12,12	25,3	261,5	1,21	
Всего за день:	1468	52,7	49,99	173,67	1368,7	25,71	

9 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Суп молочный рисовый	200	4,82	5,08	16,83	132,4	0,91	101
Бутерброд с маслом	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	0	1
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	10	40	0,03	411
Итого завтрак:	405	6,4	10,34	36,64	266,3	0,94	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Соки овощные, фруктовые	100	0,5	-	10	43	2	418
Печенье	15	1,05	2,1	10,35	64,5		ГОСТ
Итого II завтрак:	115	1,5	2,1	20,35	107,5	2,0	
ОБЕД							
Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	4,17	41
Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,18	4,76	10,94	95,4	14,2	65
Рыба припущенная в молоке	80/5	10,87	4,01	2,53	90,0	0,66	260
Пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,35	110	14,5	339
Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	29,19	101,7	0,36	394
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	698	20,1	16,33	92,05	581,4	33,89	
ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	100	8,84	15,83	1,77	184,7	0,17	229
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
Итого полдник:	285	15,6	20,53	18,99	323,7	0,71	
Всего за день:	1503	43,6	49,3	168,03	1279	37,54	

10 ДЕНЬ

Наименование блюда	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Пудинг из творога	100	15,14	10,8	24,33	256	0,19	249
Вафли	20	1,1	6,4	12,6	112	-	
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,48	419
Итого завтрак:	300	21,7	22,08	55,8	470	2,67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	44	10	386
Итого II завтрак:	100	0,4	0,4	46	44	10	
ОБЕД							
Овощи на выбор (помидор, огурец) по сезону	60	0,46	-	3,65	40,38	12	13
Рассольник ленинградский	200/4	1,68	4,09	13,27	96,6	6,03	82
Мясо тушенное с овощами в соусе	120	11,9	12,0	8,7	190,5	3,5	290
Кисель из натурального сока	180	0,51	0,05	27,18	111,24	0,98	400
Хлеб ржаной	38	2,12	0,41	18,66	88,16	-	-
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Итого обед:	622	18,2	16,75	81,12	573,9	22,51	
ПОЛДНИК							
Макароны с сыром	100	6,19	6,67	15,14	145,3	0,09	220
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	-	-
Чай с повидлом	180/10	0,06	0,02	10	40	0,03	411
Итого полдник:	310	7,8	6,89	34,8	232,3	0,12	
Всего за день:	1332	48,1	46,12	171,72	1320,2	35,3	
	выход блюда	белок	жиры	углеводы	Ккал	витамин С	
Итого за 10 дней	14628	478,7	437,25	1891,46	13401,8	467,31	
Среднее значение за 10 дней	1463	47,8	43,7	189,14	1340,18	46,73	
Норма на ребенка в день		40,5	45	195	1350	37,5	

При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5

Меню составила заведующий МБДОУ «Чапаевский детский сад «Орешек»

Путинцева Е. В