

Утверждаю:
Заведующий МДОУ «Детский сад «Сказка»
п. Правохеттинский »

В.Л. Богомолова

Приказ № 39 от 26.03.2018



Примерное десятидневное меню

Для организации питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих муниципальные дошкольные образовательные учреждения «Детский сад «Сказка» п. Правохеттинский» Надымского района

«Зима - весна»

(с 12-часовым пребыванием)

**п.Правохеттинский
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "ДЕТСКИЙ САД "СКАЗКА"
П.ПРАВОХЕТТИНСКИЙ" НАДЫМСКОГО РАЙОНА С 12-ТИ ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ"**

**СРЕДНЕСУТОЧНАЯ ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИМЕРНОГО 10-ДНЕВНОГО МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В МУНИЦИПАЛЬНОМ ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ "ДЕТСКИЙ САД
"СКАЗКА" П.ПРАВОХЕТТИНСКИЙ" НАДЫМСКОГО РАЙОНА С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в муниципальном дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Сказка» п. Правохетгинский» Надымского района с 12 - часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. N 26 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.1249-13 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)»

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 12 часовым пребыванием. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ 12-часовым пребыванием детей предусмотрено 5-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.1249-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1.1249-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания. В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.1249-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.1249-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении «Детский сад «Сказка» п.Правохетгинский Надымского района с 12-часовым пребыванием»

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 1</i>								
Завтрак	Каша «Дружба»	200	7,44	8,84	31,66	236,68	1,94	2
	Сдоба	30	3,06	3,23	12,98	92,04	-	110
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Какао на молоком	200	4,69	4,30	19,00	133,30	1,95	92
II завтрак	Напиток из шиповника	200	0,09	-	15,60	62,80	1,10	97
Обед	Огурцы порционные свеж.	50	0,40	0,05	1,25	7,0	5,00	60
	Щи из свежей капусты с карт.	200	1,40	3,98	6,62	66,40	14,78	21
	Жаркое по-домашнему	180	21,27	18,98	13,58	310,09	6,22	31
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	20,30	81,80	0,22	95
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	-	87
	Хлеб столичный	50	3,3	0,6	16,70	87,00	-	88
Полдник	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,00	1,40	101
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131,00	-	83
Ужин	Запеканка из творога	140	22,40	23,52	22,31	396,67	0,56	43
	Фрукты (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	103
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	21,10	85,30	23,40	518
Итого за первый день:		2065,00	78,05	75,00	250,62	1 998,68	67,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 2</i>								
Завтрак	Омлет	120	10,34	16,06	2,77	195,69	0,37	4
	Икра кабачковая (промышленная)	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	65
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Кофейный напиток	200	4,65	3,95	20,30	113,50	1,95	93
II завтрак	Сок	0,90	-	-	22,86	99,00	7,20	
Обед	Салат из морской капусты	40	0,60	1,84	3,64	35,20	5,68	51
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133,00	6,32	23
	Гуляш мясной	80	13,73	14,67	2,80	198,00	0,87	47
	Макароны отварные	120	4,52	0,54	23,23	115,92	0,01	13
	Компот из с/ф	200	0,22	-	20,30	81,80	0,22	95
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,60	117,50	-	87
	Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	88
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	100
	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	-	81
Ужин	Салат из кальмаров	50	6,00	3,48	2,28	74,53	1,43	52
	Пирожок с картофелем и луком	140	7,16	6,83	46,50	276,13	1,76	76
	Фрукты (мандарины)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	105
	Напиток из шиповника	200	0,40	0,17	16,30	68,30	38,50	97
Итого за первый день:		2 065,00	76,23	73,20	284,01	2 097,72	107,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<i>День 3</i>									
Завтрак	Каша молочная кукурузная	200	5,74	8,42	22,14	191,74	1,95	10	
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-	84	
	Масло сливочное	5,0	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73	
	Какао с молоком	200	4,69	4,30	19,00	133,30	1,95	92	
II завтрак	Сок	180	0,50	-	10,02	46,00	2,0	109	
Обед	Салат из св.помидоров и огурцов	40	0,36	2,04	1,44	25,60	5,64	49	
	Суп картофельный фасолевый	200	3,92	4,28	17,20	118,60	4,66	22	
	Котлеты мясные	80	14,24	14,00	11,44	228,80	-	32	
	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,54	63	
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	-	12	
	Компот из с/ф	200	0,22	-	20,30	81,80	0,22	95	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	85	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-	86	
	Полдник	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,00	1,40	101
		Ватрушка творожная	50	7,00	3,58	21,11	144,17	0,12	75
Ужин	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	5,10	34	
	Суфле рыбное	100	16,00	4,80	2,60	118,00	0,40	35	
	Фрукты (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	103	
	Чай с лимоном	180	0,09	-	13,68	54,90	1,26	90	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	85	
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-	86	
Итого за первый день:		2 165,00	74,57	64,80	260,11	1 931,73	36,24		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
<i>День 4</i>									
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	6,98	8,62	29,58	215,20	2,00	8	
	Сдоба	30	3,06	3,23	12,98	92,04	-	110	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73	
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,95	20,30	113,50	1,95	93	
II завтрак	Сок	180	0,90	-	22,86	99,00	7,20	99	
Обед	Салат из редиса с огурцом и яйцом	50	1,20	3,70	1,25	43,00	6,75	55	
	Рассольник «Ленинградский»	200	1,64	4,20	13,00	97,00	6,14	25	
	Сметана	10	0,26	0,15	0,36	16,20	0,04	64	
	Тефтели рыбные	130	11,31	6,89	12,48	157,30	0,91	37	
	Картофель с капустой тушенной	150	3,10	5,70	31,80	131,00	15,30	38	
	Компот из плодов или ягод сушен.	200	0,30	-	20,10	81,00	0,80	98	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	85	
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-	86	
	Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	100
		Пудинг из творога паровой	90	12,54	9,78	19,80	217,20	0,18	45
Варенье		10	-	-	6,80	22,70	-		
Ужин	Винегрет	80	1,45	4,22	6,04	68,29	7,78	56	
	Макароны с сыром	180	10,89	9,09	30,60	247,50	0,09	15	
	Фрукты (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	6,00	108	
	Чай сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	89	
Итого за первый день:		2 295,00	68,95	69,62	288,13	1 977,43	56,54		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 5</i>								
Завтрак	Каша молочная ячневая	200	5,60	8,02	29,82	212,04	1,94	5
	Сыр	12	3,07	3,13		41,16	0,08	71
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Какао с молоком	200	4,69	4,30	19,00	133,30	1,95	508
II завтрак	Сок	180	0,90	-	22,86	99,00	7,20	109
Обед	Салат картоф.с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	4,08	53
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,96	4,08	11,06	92,80	5,40	26
	Плов из отварной говядины	160	12,10	11,90	31,49	281,60	0,26	17
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30		20,10	81,00	0,80	98
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		87
	Хлеб столичный	50	3,30	0,60	16,70	87,00		88
Полдник	Кефир	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	100
	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00		79
Ужин	Вареники ленивые	160	22,63	17,22	21,87	332,95	0,30	44
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,55	32,80	0,10	69
	Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00	107
	Кисель ягодный	200	0,16	0,08	21,10	85,30	23,40	96
Итого за первый день:		2 042,00	70,90	65,15	287,55	2 024,40	101,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<i>День 6</i>								
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	6,42	8,04	25,74	201,02	1,04	3
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-	84
	Сыр	15	3,84	3,92	-	51,45	0,11	70
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,95	20,30	113,50	1,95	93
II завтрак	Фрукты	200	1,60	0,80	16,20	94,00	20,00	103
Обед	Томаты порционные	60	0,66	0,12	2,28	14,40	15,00	59
	Солянка сборная мясная	220	6,75	10,76	2,62	134,20	2,09	20
	Бигос	170	16,38	20,85	9,69	291,83	22,78	33
	Компот из с/ф	200	0,22	-	20,30	81,80	0,22	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	-	85
	Хлеб столичный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	-	86
Полдник	Ряженка	200	5,60	5,0	8,40	102,00	1,40	101
	Зефир	50	0,65	0,05	40,00	166,50	-	82
Ужин	Салат из редиса	60	0,66	6,06	1,86	64,80	9,90	50
	Запеканка картофельная с печенью	220	9,47	6,30	26,04	228,51	-	46
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,64	2,75	2,09	35,67	0,85	62
	Чай с молоком	200	1,50	1,3	17,40	87,00	1,30	91
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	-	85
	Хлеб столичный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	-	86
Итого за первый день:		2070,00	67,46	75,54	243,86	1942,88	67,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 7</i>								
Завтрак	Каша молочная пшеничная с тыквой	200	7,52	8,82	29,90	228,98	2,94	6
	Сдоба	30	3,06	3,23	12,98	92,04	-	110
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Чай на молоке	200	5,10	4,43	23,40	153,20	2,90	91
II завтрак	Фрукты (бананы)	110	1,65	0,55	23,10	105,60	11,00	106
Обед	Огурцы порционные соленые	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50	66
	Свекольник	200	1,68	3,56	9,62	77,60	7,34	24
	Суфле из отварной говядины с сыром	90	20,22	17,94	1,49	249,18	0,16	40
	Картофель отварной с маслом	160	3,15	6,60	16,35	138,00	5,10	42
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	20,30	81,80	0,22	95
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86
	Полдник	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,00	1,40
	Пирожки печеные с повидлом	60	3,60	3,20	36,60	190,00	-	77
Ужин	Капуста тушеная	160	5,92	5,76	6,24	100,80	27,20	41
	Яйцо	40	5,10	4,60	0,30	63,00	-	67
	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	89
	Мармелад	20	0,20	0,04	17,40	109,40	-	80
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86
Итого за первый день:		2025,00	69,40	66,41	259,62	1 957,00	55,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	6,06	9,36	29,84	227,22	1,96	7	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85	
	Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73	
	Какао на молоке	200	4,69	4,30	19,00	133,30	1,95	94	
II завтрак	Напиток из шиповника	200	0,40	0,17	16,30	68,30	38,50	97	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	5,05	1,95	61,00	2,30	54	
	Суп картофельный с макарон. издел.	200	2,16	2,28	15,06	89,00	6,60	27	
	Котлета мясная	90	16,02	15,75	12,87	257,40	-	32	
	Соус красный основной	20	0,29	0,48	1,85	12,94	0,54	63	
	Гречка отварная	100	5,70	5,23	24,72	168,70	-	16	
	Компот из с/ф	200	0,22		20,30	81,80	0,22	95	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85	
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86	
	Полдник	Ряженка	200	5,60	5,00	8,40	102,00	1,40	101
		Запеканка из творога	60	9,60	10,08	9,56	170,00	0,24	43
		Варенье	10			6,80	22,70	-	
Ужин	Колбаса вареная	45	4,68	8,42	0,09	94,95	-	68	
	Картофельное пюре	160	3,36	7,04	17,44	147,20	5,44	34	
	Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	108	
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85	
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86	
	Чай с лимоном	200	0,10		15,20	61,00	1,40	90	
	Итого за первый день:		2 165,00	69,46	78,79	262,92	2 043,16	65,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<i>День 9</i>								
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,36	8,46	25,68	203,30	1,96	1
	Батон «Нарезной»	30	2,25	0,87	15,42	78,60	-	84
	Паста сырная	10	1,45	5,07	0,07	51,92	0,03	72
	Кофейный напиток с молоком	200	4,65	3,95	20,30	113,50	1,95	93
II завтрак	Сок	180	0,90		22,86	99,00	7,20	99
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	4,74	48
	Суп картофельный с м/фрикад.	200	5,78	5,24	11,93	118,08	8,96	18/19
	Рулет из говядины с яйцом	90	13,59	10,62	5,22	171,00	-	29
	Пюре из гороха с маслом	150	14,63	4,53	29,09	202,65		11
	Компот из сухофруктов	200	0,22	-	20,30	81,80	20,30	95
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	-	85
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86
	Полдник	Ряженка	100	5,6	5,0	8,40	102,00	1,4
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	102
	Булочка «Веснушка»	60	4,70	3,70	34,20	189,00	-	74
Ужин	Овощное рагу с кабачками	250	4,63	13,38	21,00	222,50	17,75	30
	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,00	60,00	-	89
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,3	58,75		85
	Хлеб столичный	25	1,65	0,30	8,35	43,50		86
Итого за первый день:		2 220,00	73,04	66,40	281,89	1 990,35	54,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<i>День 10</i>								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	7,44	9,84	27,38	227,66	1,96	9
	Яйцо вареное	40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	-	67
	Печенье	30,00	3,75	4,90	37,20	208,50	-	81
	Масло сливочное	5,00	0,03	4,13	0,04	37,40	-	73
	Кофейный напиток с молоком	200,00	4,65	3,95	20,30	113,50	1,95	93
II завтрак	Сок	180,00	0,90	-	22,86	99,00	7,20	109
Обед	Салат из св.помидоров и перца	50,00	0,50	5,05	1,70	54,50	21,30	57
	Суп-лапша домашняя	200,00	2,04	4,46	11,12	88,80	0,30	28
	Бефстроганов из говядины	90,00	13,62	12,42	2,16	174,60	0,60	39
	Перловка отварная	100,00	3,06	4,49	20,98	139,50	-	14
	Компот из плодов или ягод сушеных	200,00	0,30	-	20,10	81,00	0,80	98
	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Хлеб столичный	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86
Полдник	Кефир	200,00	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	100
	Булочка домашняя	45,00	3,38	5,85	27,15	174,75	-	78
Ужин	Сельдь с луком	50,00	4,80	10,15	1,90	118,00	1,55	58
	Картофель отварной с маслом	160,00	3,36	7,04	17,44	147,20	5,44	42
	Фрукты (мандарины)	100,00	0,80	0,20	7,50	38,00	38,00	105
	Чай с лимоном	200,00	0,10	-	15,20	61,00	1,40	90
	Хлеб пшеничный	25,00	1,90	0,20	12,30	58,75	-	85
	Хлеб столичный	25,00	1,65	0,30	8,35	43,50	-	86
Итого за первый день:		2 170,00	66,33	83,18	269,78	2 077,91	76,70	