

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 Радуга»

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ г.Керчи РК
«Детский сад комбинированного
вида №6 «Радуга»
Ворон О.В.

Приказ № 141
от 25.08.2022г.

Примерное цикличное меню для детей
дошкольного возраста (3-7 лет)
с дневным пребыванием 10, 5 часов
в Муниципальном бюджетном дошкольном
образовательном учреждении города Керчи
Республики Крым «Детский сад
комбинированного вида №6 «Радуга»

2022-2023

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное циклическое меню для детей дошкольного возраста 3-7 года в Муниципальном бюджетном дошкольном образовательном учреждении города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга» с режимом работы групп 10.5 часов» разработано в соответствии с утвержденным, Главным государственным санитарным врачом РФ, Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству к организации общественного питания населения» от 27 октября 2020г. В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении № 6,7,8, 9(таблица 1,2,3),10 (таблица 1,3,4),11,12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству к организации общественного питания населения. 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. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДСКВ с 10.5 - часами пребывания детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении №6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 . Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учётом ее пищевой (приложение №11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-2) и приложению 1,2 к «Примерному циклическому меню ». В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с приложением №9 к СанПиН СанПиН 2.3/2.4.3590-20 . Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Для обогащения микро и макроэлементами в рацион включены: зелёный лук, зелень петрушки и укропа. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий. В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Рецептуры на блюда составлены на основании технических нормативов «сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» / под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна .-М.: ДеЛипринт, 2010-2012.-584с. Сборник рецептов блюд для питания школьников Киев «техника»1990.

**Перечень дополнительных блюд (салатов) для питания детей
(выход блюда 40гр)**

№ рецептуры	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
			Белки	жиры	углеводы		
13		Салат из свежих огурцов	0,3	2,4	0,9	26,9	3,8
14		Салат из свежих помидоров с луком	0,5	2,5	1,93	1,64	8,2
15		Салат из свежих помидоров и огурцов	0,4	2,5	1,5	29,7	6,7
16		Салат летний	0,5	2,1	2,6	31	7,5
19		Салат из солёных огурцов с луком	0,3	2	1	23,9	2,2
20		Салат из белокочанной капусты	0,4	2,1	2,8	31,5	4,2
22		салат из картофеля с солёными огурцами	0,5	2,1	3,4	34,6	4,8
23		Салат из картофеля с огурцами	0,6	1,7	5	38,5	7,5
33		Салат из свеклы	0,6	2,4	3,3	37,5	3,8
34		Салат из свеклы с зелёным горошком	0,7	1,7	3,3	30,8	3,9
35		Салат из свеклы с яблоками	0,4	2,1	4,6	27,9	3,7
36		Салат из свеклы с огурцами солёными	0,5	2,4	2,7	35	3,4
40		Салат из моркови и яблок	0,3	2,1	3,1	32,7	2,8
41		Салат из моркови	0,5	0,03	4,6	20,9	1,9
45		Винегрет овощной	0,5	2,5	3,1	36,6	5,3

Перечень дополнительных блюд (мучные кулинарные изделия) для питания детей

Неделя: 1 ДЕНЬ: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	
Завтрак					
макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264
чай с сахаром вареньем или джемом или мёдом или повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	40
хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	94
итого за завтрак	420	14,3	10,7	61	398(22%)
II Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	100	0,5	-	10,1	42,6
фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	66
итого	250	1,1	0,6	24,8	108(6%)
Обед					
овощи по сезону*	60	0,6	0,06	1,6	9,3
суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44
тефтели мясные (1-й вар)	70	9,9	11	13	191,4
пюре картофельное	130	2,7	4,2	18	121,2
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61
итого за обед	675	28,4	16,42	77,37	585,94(32,6%)
полдник					
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157
овощи по сезону*	50	0,3	2,4	0,9	5,2
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,02	41
хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	94
итого за полдник	345	10,3	16,2	27,09	297,2(16,5%)
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1690	54,1	43,9	190,3	1387,3(77%)

(выход блюда 40гр)

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энерге тическая ценность, ккал	Нерецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы , г		
Завтрак						
суп молочный манный	200	5,5	0,1	16,1	131,8	99
чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,02	41	393
хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	94	508
печенье	20	1,5	3,4	13,4	90	
итого за завтрак	457	10,2	3,9	58,8	356,8(20%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	386
итого	150	0,6	0,6	14,7	57,2(3,2%)	
Обед						
овощи по сезону*	60	0,6	0,06	1,6	9,3	
борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
котлеты или биточки рыбные запечённые	70	9,7	2,5	7	102,9	271
рис припущенный	130	3,7	4,5	39,5	216,5	316
соки овощные, фруктовые или ягодные	180	0,8	15,2	18,2	76	418
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
итого за обед	700	18,8	27,6	90,1	565,7(31,4%)	
полдник						
вареники ленивые (отварные)	110	15,8	13,8	16,4	250,9	230
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
итого за полдник	290	19,5	17	32,2	357,9(19,9%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1591	49,1	49,1	163,6	1337,6(74,3%)	

Неделя:1 ДЕНЬ: 3(среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Нерецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углерод ы, г		

Завтрак

суп молочный с крупой (рис)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102	415
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19	176,8	1
итого за завтрак	430	11,35	19,5	61,6	476,8(26,5%)	

II Завтрак

соки овощные, фруктовые , ягодные	100	0,5	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	386
итого	200	0,9	0,4	19,9	86,6(6%)	

Обед

рыба солёная (порциями)*	25	4,25	2,13	-	36	8
суп картофельный с гречневой крупой	200	2,7	3,2	18,2	132,6	80
птица , тушённая в соусе с овощами	200	9,9	6,4	18,1	169,6	302
кисель из плодов или ягод свежих	180	0,09	0,04	23,52	94,6	396
хлеб ржаной	45	3,25	0,5	20	95	510
итого за обед	640	19,24	12,1	71,49	493,8(27,4%)	

ПОЛДНИК

пирожок печёный из дрожжевого теста с повидлом	80	6	2,4	57,7	269,7	454
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92	401
итого за полдник	260	11,23	6,9	65,3	361,7(20%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1530	42,7	38,9	218,3	1418,9 (78,8%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Норецптуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
каша жидкая (гречка)	200	2,7	3,9	27,5	154	185
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19	176,8	1
итого за завтрак	430	9,5	16,79	62,3	437(24,3%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	386
итого	150	0,6	0,6	14,7	66(3,7%)	
Обед						
икр свекольная*	60	1,3	2,7	6,5	56	54
суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,2	12,9	106,6	87
запеканка картофельная с мясом или печенью	200	15,16	11,25	31,2	296,6	291
соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
компот из сушёных фруктов (без сахара)	180	0,4	0,12	24,9	101,8	376
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
итого за обед	705	33,1	9,2	84,8	641(35,6%)	
полдник						
печенье	60	4,5	10,2	40,2	270	
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,56	92	401
итого за полдник	240	9,7	14,7	47,7	362(20,1%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1525	52,3	40,6	194,8	1506(83,6%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нормы рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (геркулес)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
хлеб пшеничный	40	4	0,5	25,1	94	510
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
яйца варёные	1шт	0,1		0,1	0,8	227
итого за завтрак	477	8,7	5	58,6	329,2(18,3%)	
II Завтрак						
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого	100	0,4	0,4	9,8	44(2,4%)	
Обед						
овощи по сезону *	60	0,6	0,06	1,6	9,3	
суп овощной	200	2,2	5,7	17,2	119,3	51
котлеты, рубленные из птицы	70	10,3	10,6	10,9	180,2	322
макаронные изделия отварные с маслом	130	6,7	5,2	32,4	203,5	205
кисель из повидла ,джема, варенья	180	0,07	-	20,05	80,5	383
хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69,5	510
итого за обед	680	22,5	22	95,4	662,3(36,8%)	
полдник						
булочка домашняя	80	5,8	10	43,1	286	469
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	92	401
итого за полдник	260	11,2	14,5	50,3	378(21%)	
Всего за день	1517	42,8	41,9	214,1	1413,5(78%)	

Неделя:2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нормы поступы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (пшено)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	40	4	0,5	25,1	94	510
итого за завтрак	437	11,8	8,3	59,1	333(18,5%)	
II Завтрак						
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого	100	0,4	0,4	9,8	44(2,4%)	
Обед						
овощи по сезону*	60	0,6	0,06	1,6	9,3	
борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4	11,6	94,6	69
тефтели рыбные тушённые	70	8,5	3	8,8	128,8	277
пюре картофельное	150	3,1	3,04	13,12	137,4	321
компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	23,9	97,6	372
хлеб ржаной	40	2,6	0,4	13,3	69,5	510
итого за обед	700	17,7	10,6	72,3	528,3 (30%)	
полдник						
сырники из творога	100	15,8	14,6	33,63	349,5	237
молоко кипячёное	180	5,22	4,5	7,2	90	400
итого за полдник	280	21,0	19,1	40,8	439,5 (24%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1547	50,9	38,4	182	1344,5 (74,7%)	

Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нормы рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
кофейный напиток с молоком сгущённым	180	2,65	1,79	18,83	102	415
хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94	510
яйца варёные	1шт	0,1		0,1	0,8	227
итого за завтрак	466	13,6	10	62,05	394(22%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,4	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	150	0,6	0,6	14,7	66	386
итого	250	1	0,6	24,8	108,6(6%)	
Обед						
овощи по сезону*	60	0,6	0,06	1,6	9,3	
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,3	13,7	82,1	82
ленивые голубцы со сметанным соусом	170/30	15,5	9,9	22,2	240,9	298
компот из сушёной фрукты (без сахара)	180	0,4	0,12	24,9	101,8	376
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
итого за обед	675	20,9	12,7	74	495(27,%)	
полдник						
оладьи	120/10	8,2	5,6	50,7	301	432
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	401
итого за полдник	310	13,4	10,1	57,9	391(21%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1701	48,9	33,4	218,7	1388,6(77%)	

Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нор рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (Артек)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,2	41	393
бутерброд с сыром	40/5/15	7,15	8,02	19,39	178	3
итого за завтрак	457	15	15,8	53,3	417(23%)	
II Завтрак						
фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
итого	100	0,4	0,4	9,8	44(2.4%)	
Обед						
свекла тушённая в сметане или соусе*	60	1,3	3,8	5,9	63,7	145
суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	12,7	0,6	9	105,4	43
плов из птицы	200	20,4	15,89	34	386,6	304
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,8	-	18,2	76	418
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
итого за обед	675	37,5	20,6	78,8	692,7(38%)	
полдник						
запеканка из творога	100	17,76	12,10	18,37	253	237
какао с молоком	180	3,67	3,19	107	397	
итого за полдник	280	21,4	15,24	34,1	360(20%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1512	74,3	52	176	1513,7 (83%)	

Неделя :2 ДЕНЬ : 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нор рецеп туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
каша жидкая (рис)	200	2,17	3,89	27,45	154	185
Чай с сахаром , вареньем , джемом, мёдом, повидлом	180/10	0,06	0,0,02	9,99	40	392
бутерброд с маслом	40/10	3,2	0,4	19,32	139	1
итого за завтрак	440	5,43	4,3	65,12	350 (19,4%)	
II Завтрак						
вежие	150	0,6	0,6	14,7	66	386
	150	0,6	0,6	14,7	66 (3,6%)	386
Обед						
овощи по сезону *	50	0,6	0,1	1,9	10,9	
суп картофельный с клёцками	200	1,6	2,5	10	69,2	85
мясо, тушённое с капустой и картофелем	15	15	19,6	17,4	399	242
кисель изповидло, джема, варенья	180	0,07		20,05	80,5	383
хлеб ржаной	35	2,6	0,5	13,4	69,6	510
итого за обед	660	19,8	22,7	62,7	629,1 (35%)	
полдник						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	85	7,52	13,15	1,57	157	215
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ *	50	1	2,9	4,4	48	29
Хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,32	94	510
сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,8		18,2	76	418
итого за полдник	355	12,4	16,5	43,1	375 (20,8%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1602	38,22	44,05	185,6	1420,1	

Неделя :2 ДЕНЬ : 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетиче- ская Ценность ккал	№рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая (манная)	200	3,18	3,89	26,36	153	185
чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,02	41	393
хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,32	94	510
СЫР ПОРЦИЯМИ	15	3,95	3,99		52	7
итого за завтрак		462	11,23	8,2	60,5	340 (18,8%)
II Завтрак						
вежие	150	0,6	0,6	124,7	66	386
	150	0,6	0,6	124,7	66 (3,6%)	386
Обед						
рассольник ленинградский	200	1,6	4	13,5	97,6	76
овощи по сезону*	50	0,6	0,1	1,9	10,9	
котлеты, биточки, шницеля рубленные	70	8,9	9,1	9,4	155,3	322
пюре из бобовых	130	15,1	9,2	33,2	272,6	161
сок овощной фруктовый или ягодный	180	0,8		18,2	76	418
ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,6	0,5	13,4	69,6	510
итого за обед	660	29,6	22,9	89,6	686 (37,6%)	
полдник						
булочка дорожная *	60	3,5	10,0	39,1	205,1	470
кисломолочный напиток (ряженка, йогурт, снежок, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	401
итого за полдник	260	8,67	14,5	54,92	295,1 (16,3%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1532	50,1	46,2	219,7	1382 (76,8%)	
среднее значение за период	1532	48,2	42,7	265,4	1390,2 (77%)	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845731

Владелец Ворон Ольга Васильевна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845731

Владелец Ворон Ольга Васильевна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023