

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ г. Керчь РК
«Детский сад комбинированного вида
№6 «Радуга»

_____ О.В. Ворон
« 01 » августа 2024 г.

Примерное цикличное меню

**для детей дошкольного возраста (3-7 года)
с дневным пребыванием 10,5 часов**

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное цикличное 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 СанПиН2.3/2.4.3590-20. 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 цикличному меню». В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с приложением №9 к СанПиН СанПиН2.3/2.4.3590-20. 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 рецептур 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 рецептур блюд для питания школьников Киев «техника»1990.

Неделя: 1 ДЕНЬ: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
макароны отварные с сыром	175/5/20	11,17	10,28	31,78	264	206
чай вареньем или джемом или мёдом или повидлом	180/10	0,06	0,02	9,99	40	392
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	508
итого за завтрак	420	14,39	10,7	61,09	398(22%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	100	0,5	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	200	0,86	0,36	19	82,6(4,6%)	
Обед						
овощи по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп рыбный	200	12,74	0,6	9,22	105,44	43
тефтели мясные (1-й вар)	70	10,3	11,4	12,9	195	303
пюре картофельное	130	3,6	3,5	15	158	321
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,67	61	510
итого за обед	675	29,55	16,1	75,2	629(35%)	
ПОЛДНИК						
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	215
овощи по сезону*	50	0,375	0,037	7,4	10	1-27
Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,32	94	508
итого за полдник	372	10,09	13,9	38,49	302(16,7%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1667	52,38	54,9	193,58	1411,4(78%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность,	№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный манный	180	4,0	4,0	21	175,8	94
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	415
хлеб пшеничный	40	3,16	4	19,32	94	510
печенье	20	1,8	4	4,1	69,8	
итого за завтрак	437	9,1	12	54,6	380,6(21%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	150	0,54	0,54	13,35	60	386
итого	150	0,54	0,54	13,35	60(3,3%)	
Обед						
овоцы по сезону*	60	0,45	0,045	2,55	12	1-27
борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	57
котлеты или биточки рыбные	70	9,38	3,3	7	94,7	271
каша вязкая (пшено)	130	5,7	1,6	32,7	19,9	331
соки овощные, фруктовые или	180	0,9		18	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
итого за обед	675	21	10,26	84,1	364,5(20,3%)	
ПОЛДНИК						
вареники ленивые (отварные)	110	15,75	10	14,07	200,76	230
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
итого за полдник	290	19,42	13,19	29,89	307,76(17%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1552	50,1	36	181,9	1112,9(62%)	

Неделя:1 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (рис)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
бутерброд с маслом	40/10	4	12,6	24,7	135,2	1
итого за завтрак	430	11,35	19,5	62,3	419,4(23%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые , ягодные	100	0,4	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	200	0,76	0,36	19	82,6(4,6%)	

Обед						
рыба солёная (порциями)*	25	4,25	2,13	-	36	8
суп картофельный с гречневой крупой	200	2,1	2,3	13,7	82,1	80
птица , тушённая в соусе с овощами	200	19,7	15	13,65	269	302
кисель из плодов или ягод свежих(кисель витаминизированный)	180	0,07		20,05	105,5	395
хлеб ржаной	50	3	0,5	15	78,17	510
итого за обед	650	29,1	20	62,4	570,8(31%)	
ПОЛДНИК						
манник на кефире классический	150	8,5	5,5	42,5	250,3	4-18
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	92	420
итого за полдник	330	13,7	10	49,7	342,3(19%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						
	1610	54,93	50	193,4	1415,1(78,6%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
каша жидкая (гречка)	200	2,7	3,89	27,45	154	185
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19	176,8	1
итого за завтрак	430	8,5	15,9	60,76	419,8(23,3%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,7%)	
Обед						
икра свекольная*	60	1,3	2,6	6,5	56	54
суп картофельный с бобовыми	200	4,1	4,3	12,9	106,6	81
макаронник с мясом или печенью	180	20,5	13,1	37,56	351	292
компот из сушёных фруктов (без сахара)	180	0,4	0,12	27,76	113	376
хлеб ржаной	35	2,38	0,42	11,7	61,07	510
итого за обед	655	28,9	20,5	96,4	687,7(38,2%)	
ПОЛДНИК						
печенье	60	4,6	5,8	24,6	250,2	14-21
молоко кипячёное	180	5	4,88	9,07	102	400
итого за полдник	240	9,6	10,7	33,6	352,2(18,9%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1425	47,3	47,5	199,7	1499,7(83%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (геркулес)	200	7,7	7,8	23,8	198	94
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	510
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
яйца варёные	1шт(46гр)	5,08	4,6	0,28	63	227
итого за завтрак	483	16,06	12,82	53,6	396(22%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,2%)	
Обед						
овощи по сезону *	50	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп овощной	200	1,76	4,6	13,7	95,7	51
котлеты, рубленные из птицы	70	13	2,7	10,8	119,5	322
каша вязкая (гречка)	130	7,4	5,3	33,4	21,2	331
кисель из повидла ,джема, варенья (витаминизированный)	180	0,07	-	20,05	80,5	383
хлеб ржаной	45	2,2	0,5	11,2	58	510
итого за обед	675	24,8	13,2	91,7	386(21,4%)	
ПОЛДНИК						
булочка домашняя	80	5,8	10	43,1	286	469
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	420
итого за полдник	260	11,04	14,51	50,33	376(20%)	
Всего за день	1518	52,3	40,8	204,6	1198(67%)	

Неделя:2 ДЕНЬ: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Нормы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (пшено)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
чай слимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	510
итого за завтрак	437	7,78	4,9	52,72	328,4 (18%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,2%)	
Обед						
овоци по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
борщ с фасолью и картофелем	200	2,8	4	11,69	94,6	69
тефтели рыбные тушённые	70	8,4	3,3	8,5	97,4	277
пюре картофельное	150	3,1	3,04	13,12	137,4	321
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	21,5	87,9	372
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	510
итого за обед	700	17,55	11	70,67	498,9 (28%)	
ПОЛДНИК						
сырники из творога	100	18,69	12,67	11,4	310	237
молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	102	419
итого за полдник	280	24,2	17,5	20,5	412 (22,8%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1517	49,9	33,8	152,79	1279,3 (71%)	

Неделя: 2 ДЕНЬ: 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ 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	3,16	0,4	19,32	94	510
яйцо варёное	1шт/ 0,046гр	5,08	4,6	0,28	63	227
итого за завтрак	466	18,59	14,59	42,23	457(25%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,4	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	200	0,76	0,36	19	82,6 (4,6%)	
Обед						
овощи по сезону*	60	0,45	0,045	2,5	12	1-27
суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,8	1,8	11	67	82
ленивые голубцы со сметанным соусом	170/30	14	8,8	20,2	218,96	298
компот из сушёной фрукты (без сахара)	180	0,4	0,12	24,9	101,8	376
хлеб ржаной	35	2,64	0,48	13,36	69*,6	510
итого за обед	675	19,2	11,25	71,96	469,4 (26%)	
полдник						
оладьи/повидло	120/10	0,5/07	0,8/0,6	3,3/4,3	22/25	432
кисломолочный напиток (снежок, йогурт, ряженка, кефир)	180	5,22	4,5	7,2	90	401
итого за полдник	310	6,42	5,9	20,7	137(8%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1651	45,46	31,5	148	1146 (64%)	

Неделя: 2 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (Артек)	200	4,5	4,5	23,2	193,4	94
чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,02	10,02	41	393
бутерброд с сыром	40/5/15	7,15	8,02	19,39	178	3
итого за полдник	457	11,7	12,5	52,6	412,4 (22,9%)	
II Завтрак						
фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,2%)	
Обед						
свекла тушённая в сметане или соусе*	50	1,3	3,8	5,9	63,7	145
суп рыбный	200	4,4	2,4	12,54	89,8	43
плов из птицы	180	14,97	15,2	32,45	369	304
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9	-	18,2	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,67	61,07	510
итого за обед	645	24,37	21,8	80,8	660,4 (37%)	
ПОЛДНИК						
запеканка из творога	100	17,54	12,05	17,15	247	237
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
итого за полдник	280	21,21	15,21	32,97	354(20%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1482	57,56	49,8	175,3	1466,8 (81%)	

Неделя:2 ДЕН: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		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	0,02	9,99	40	392
бутерброд с маслом	40/10	3,1	9,7	19,0	176,8	510
итого за завтрак	440	5,33	13,61	56,44	370,8 (20,6%)	
II Завтрак						
фрукты свежие	150	0,54	0,54	13,35	60	386
итого	150	0,54	0,54	13,35	60(3,3%)	
Обед						
овощи по сезону*	50	0,45	0,045	2,55	12	1-27
суп картофельный с клёцками	200	1,6	2,5	10	69	85
мясо, тушённое с капустой и картофелем	195	27	35,6		399	242
кисель из повидла, джема, варенья (кисель витаминизированный)	180	0,07		20,05	80,5	383
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
итого	660	31,92	38,56	44,3	621,57 (34,5%)	
ПОЛДНИК						
омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	157	215
салат здоровье *	50	0,9	5	3,63	60	29
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	510
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9		18,18	76,8	418
итого за полдник	255	12,48	18,86	42,68	387,8 (21,5%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1513	50,27	72,5	156,77	1440,2 (80%)	

Неделя: 2 ДЕНЬ: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая Ценность ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
каша жидкая (манная)	200	2,17	3,89	27,45	154	185
чай с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,2	41	393
хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	94	510
сыр порциями	15	4,64	5,9		72	7
итого за завтрак	462	10,09	10,21	56,97	361 (20,1%)	
II Завтра						
фрукты свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,2%)	
Обед						
овощи по сезону *	50	0,37	0,037	2,1	10	1-27
рассольник ленинградский	200	1,6	4,1	13,5	97,6	76
котлеты, биточки, шницеля рубленные	70	10,4	8,2	10,20	162	322
пюре из бобовых с маслом	130	14,2	8,6	28,3	252,5	331
соки овощные, фруктовые и ягодные, или фрукты свежие	180	0,9		18	76,8	418
хлеб ржаной	35	2,8	0,42	11,7	61,07	510
итого за обед	665	30,27	21,36	83,8	659,97 (36%)	
ПОЛДНИК						
булочка дорожная*	60	4,1	8,7	32,4	225	470
компот из свежих плодов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	372
итого за полдник	240	4,3	8,9	56,3	322,6 (18%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1467	45	40,8	205,9	1383,6 (77%)	
<i>среднее значение за период</i>	<i>1540</i>	<i>50</i>	<i>45,6</i>	<i>18,2</i>	<i>1335,3</i>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 470284502993850526834363731464982250166990054993

Владелец Ворон Ольга Васильевна

Действителен с 27.12.2023 по 26.12.2024