

**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.

**ПРЕМЕРНОЕ ЦЕКЛИЧНОЕ МЕНЮ
для детей дошкольного возраста (1-3 года)
с дневным пребыванием 10,5 часов**

г. Керчь

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное цикличное меню для детей дошкольного возраста 1-3 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, свежзамороженные 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	№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		
Завтрак						
макароны отварные с сыром	150/5/20	11,1	12	27,3	261,8	206
Чай с сахаром вареньем, джемом, мёдом,	150/7	0,04	0,01	6,99	28	392
хлеб пшеничный	25	2	0,3	12,1	58,8	508
итого за завтрак	357	13,1	12,31	46,4	348,4(24,9%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	-	10,1	42,6	418
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	200	0,86	0,36	19	82,6(6%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1,27
суп рыбный	150	9,5	0,5	6,9	79,3	43
тефтели мясные (1й вариант)	60	8,5	9,5	11,18	132,2	303
пюре картофельное	100	2,1	3,2	19,6	91,8	321
компот из свежих плодов	150	0.12	0,12	17,91	73,2	372
Хлеб ржаной	30	2,4	0,36	10	52,2	510
итого за обед	530	22,92	13,71	67,3	436,7 (31%)	
ПОЛДНИК						
Омлет натуральный	65	5,73	11,04	1,1	127	215
овощи по сезону *	30	0,2	0,02	6,7	6	1-27
Чай с лимоном	150/7/3	0,07	0,01	7,1	29	393
хлеб пшеничный	20	1,56	0,24	9,68	47	510
итого за полдник	275	7,6	11,31	24,6	209(15%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1362	44,5	37,69	157,3	1076,7 (77%)	

Неделя: 1 ДЕНЬ : 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецепт уры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный манный	150	4,1	0,09	12,03	98,5	99
чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	393
Хлеб пшеничный	25	2	0,3	12,1	58,8	508
итого за завтрак	308,5	6,1	0,4	31,2	186,3(13,3%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,9%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1,27
борщ с капустой и картофелем	150	1,04	2,94	7,32	60	57
котлеты или биточки рыбные запечённые	60	8	2,08	6	81	271
каша вязкая (пшено)	120	5,2	1,5	29,7	18,1	331
соки овощные, фруктовые или свежие	150	0,75	-	15	64	418
хлеб ржаной	30	2,4	0,36	10	52,2	510
итого за обед	550	17,7	6,9	54,7	283,3(20%)	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые (отварные)	105	15	9,5	13,4	191,2	230
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	82	397
итого за полдник	255	18,15	12,22	26,36	273,2(19,5%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1255,5	42,3	20	121,16	782,8(56%)	

Неделя : 1 ДЕНЬ : 3(среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	№рецепту ры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой(рис)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	94
кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,46	85	415
бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,62	136	1
итого за завтрак	340	10,45	14,86	47,98	369,8(26,4%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	-	10,1	42,6	399
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	200	0,86	0,36	19	82,6(5,9%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1,27
суп картофельный с гречневой крупой	150	1,6	1,7	10,3	62,5	80
птица, тушённая в соусе с овощами	180	17,1	14,1	11,7	241,2	302
кисель из плодов или ягод свежих	150	0,075	0,03	19,6	78,9	396
хлеб ржаной	30	2,4	0,36	10	52,2	510
итого за обед	550	21,5	16,2	53,3	442,8(31,6%)	
ПОЛДНИК						
кисломолочный напиток (ряженка, йогурт, снежок, кефир)	150	4,35	3,75	6	75	400
манник на кефире	150	8,5	5,5	42,5	250,3	4-18
итого за полдник	300	12,8	9,3	48,5	325,3(23,2%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1390	45,6	40,7	168,7	1220,5(87%)	

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)	150	2,12	3,89	26,86	151	185
чай с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,6	136	1
итого за завтрак	340	7,7	14,1	54,4	376(26,8%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,9%)	
Обед						
икра свекольная *	40	0,9	1,8	4,4	37,48	54
суп картофельный с бобовыми	150	3,075	3,21	9,675	79,95	87
запеканка картофельная с мясом или печенью	160	12,13	9,5	25,7	237	291
соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	354
компот из сушёных фруктов	150	0,3	0,01	20,2	84,7	376
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	10	52,1	510
итого за обед	560	18,83	16,04	71,7	513,43(36,6%)	
ПОЛДНИК						
печенье/(булка промышленная)	40	3,6	8	8,2	139,8	14-21/14-24
молоко кипячёное	150	4,1	4,1	7,6	85	400
итого за полдник	190	7,7	12,1	15,8	224,8(16%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1190	34,5	42,6	150,8	1154,2(82,5%)	

Неделя : 1 ДЕНЬ : 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептур ы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (геркулес)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	94
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,7	510
чай с лимоном	150/10/3,5	0,07	0,01	7,1	29	393
яйца варёные	1шт(46гр)	5,08	4,6	0,28	63	227
итого за завтрак	389	13,42	10,81	39,78	311,5 (22,2%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,9%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1-27
суп овощной	150	1,4	3,5	10,4	74,6	51
котлеты, рубленные из птицы или кролика	50	9,35	2	7,7	85,8	322
каша вязкая (гречка)	100	5,7	4,1	25,7	16,3	331
кисель из повидла, джема, варенья	150	0,01	-	16,7	69,3	383
хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,1	510
итого за обед	520	18,8	9,9	72,2	306,1 (21,9%)	
полдник						
булочка домашняя*	60	3,64	6,26	27	179	469
кисломолочный напиток (ряженка, йогурт, сметана, кефир)	150	4,3	3,7	6	75	401
итого за полдник	210	7,9	9,9	33	254 (18%)	
Всего за день	1219	40,5	30,9	153,,9	911,6(65%)	

Неделя :2 ДЕНЬ : 1 (понедельник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (пшено)	150	5,9	5,9	17,9	148,8	94
чай с лимоном	150/7/3,5	0,07	0,01	7,1	29	393
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	510
итого за завтрак	340,5	8,34	6,21	39,5	248,3(17,7%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,9%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1-27
борщ с фасолью и картофелем	150	2,2	3,1	8,8	71,6	69
тефтели рыбные тушёные	60	7,3	2,6	7,55	83	277
пюре картофельное	120	2,5	3,8	16,4	110,2	321
компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,1	510
итого за обед	550	14,42	9,95	62,36	398,1 (28%)	
ПОЛДНИК						
сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	237
молоко кипячёное	150	4,58	4,08	7,58	85	400
итого за полдник	230	13,9	10,4	12,96	201 (14,4%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1220,5	37,02	26,92	123,72	887,4 (63%)	

Неделя : 2 ДЕНЬ : 2 (вторник)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецептур ы
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (геркулес)	150	5,9	5,9	17,9	148,4	94
кофейный напиток с молоком сгущённым	150	2,15	1,46	15,46	84	415
хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	70,5	510
яйца варёные	1шт (0,046гр)	5,08	4,6	0,28	63	227
итого за завтрак	376	15,5	15,36	43,139,24	365,9(26,1%)	
II Завтрак						
соки овощные, фруктовые или ягодные	100	0,5	-	10,1	42,6	399
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	
итого	200	0,86	0,36	19	7182,6(5%)	
Обед						
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1-27
суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,7	10,3	62,5	82
ленивые голубцы со сметанным соусом	150/18	13,3	8,5	18,9	205	298
компот из сушёной фрукты (без сахара)	180	0,4	0,12	24,9	101,8	376
хлеб ржаной	30	2	0,3	10	52,1	510
итого за обед	568	17,7	10,65	65,8	429,4 (30,7%)	
ПОЛДНИК						
оладьи/повидло	65/10	0,27/0,7	0,4/0,6	1,8/4,3	92,8/25	432
кисломолочный напиток (ряженка, йогурт)	150	4,35	3,75	6	75	401
итого за полдник	225	5,32	4,75	12,1	192,8(18,8%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1369	39,38	31,12	136,14	1070,7(76%)	

Неделя : 2 ДЕНЬ: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№рецепт уры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
суп молочный с крупой (Артек)	150	5,8	5,8	17,8	148,4	94
чай с лимоном	150/7/3.5	0,07	0,01	7,1	29	393
бутерброд с сыром	30/5/5	4,6	6,8	15,2	140.5	3
итого за завтрак	350	10,5	12,6	40,1	317,9 (22%)	
II Завтрак						
плоды или ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	368
итого	100	0,36	0,36	8,9	40(2,8%)	
Обед						
свекла.тушённая в сметане*	30	0,8	2,4	3,8	40,8	145
суп рыбный	150	9,5	0,5	6,9	79,3	43
плов из птицы	150	16	14,47	26,76	304	304
сок овощной фруктовый или ягодный	150	0,75	-	15,15	64	418
хлеб ржаной	30	2,4	0,36	10	52,2	510
итого за обед	510	23,45	19,13	41	540,3(38%)	
ПОЛДНИК						
запеканка из творога	50	8,8	6,02	8,5	123,5	237
какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
итого за полдник	250	11,9	8,7	21,46	212,5(15%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1210	46,21	40,8	135,9	1110,7 (79,3%)	

Неделя : 2 ДЕНЬ : 4 (четверг)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетиче ская ценность, ккал	№рецепт уры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
каша жидкая (рис)	150	1,9	3,89	26,86	151	185
Чай с сахаром , вареньем , джемом, мёлом , повидлом	150/7	0,04		0,01	6,99	392
бутерброд с маслом	30/10	2,4	7,5	14,62	136	1
итого за завтрак	350	4,3	11,4	41,5	294(21%)	
II Завтрак						
ь ягоды свежие	100	0,6	0,6	14,7	66	386
	100	0,6	0,6	14,7	66(3,7%)	
Обед						
овощи по сезону *	40	0,3	0,03	1,7	8	1-27
суп картофельный с клёцками	150	1,2	1,9	7,5	51,8	80
мясо, тушённое с капустой и картофелем	175	24,6	32,4	15,9	363	242
кисель изповидло, джема, варенья	150	0,1	-	16,7	69,3	383
хлеб ржаной	20	1,6	0,27	7,52	39,2	510
итого за обед	510	27,71	34,6	49,32	531,3 (37,9%)	
ПОЛДНИК						
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	65	5,73	11,04	1,1	127	215
САЛАТ ЗДОРОВЬЕ *	40	0,7	2	2,9	32	29
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,24	9,68	47	510
сок овощной фруктовый или ягодный	150	0,75	-	15	64	418
итого за полдник	275	8,78	13,28	28,7	270 (20%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	41,41	60	135,4	1161,3 (83%)	

Неделя : 2 ДЕНЬ : 5 (пятница)						
Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая Ценность ккал	№рецепт уры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая (манная)	150	3,31	3,89	26,86	151	185
чай с лимоном	150/7/3.5	0,07	0,01	7,1	29	393
хлеб пшеничный	30	3,7	0,3	14,5	70,5	510
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,32	2,95	-	36	7
итого за завтрак	365	8,21	7,15	48,5	286,5(20,5%)	
II Завтрак						
и ягоды свежие	100	0,36	0,36	8,9	40	386
	100	0,36	0,36	8,9	40(2,9%)	
Обед						
рассольник ленинградский	150	1,2	3,06	10,15	73	76
овощи по сезону*	40	0,3	0,03	1,7	8	1-27
котлеты, биточки, шницеля рубленные	50	7,8	5,9	8	116	322
каша вязкая (пшеничная)	100	4,2	0,5	25,9	14,8	331
сок овощной фруктовый или ягодный	150	0,75		15	64	418
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,4	0,36	10	52,2	510
итого за обед	520	16,7	9,8	70,7	328(23,4%)	
ПОЛДНИК						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ *	50	3,5	7,28	27,1	188,1	470
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,91	73,2	372
итого за полдник	200	3,62	7,4	45	261,3 (18,7%)	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1185	28,9	24,7	173,1	915,8 (65,4%)	
среднее значение за период	1263,6	40	35,4	146	1029,2	

Приложение № 1

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

№ рецепту ры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энерге тическа я	Витам ин С
		Белки	жиры	углев оды		
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

Приложение № 2

Перечень дополнительных блюд (мучные кулинарные изделия) для питания детей

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С
		Белки	жиры	углеводы		
458	Ватрушки 35гр	4,61	2,74	14,5	101	0,020
460	Крендель сахарный 50гр	3,54	6,57	27,8	185	
462	«гребешок» из дрожжевого теста 40гр	3,67	5,65	20,1	146	0,11
467	Булочка ванильная 50гр	3,95	4,06	27,2	161	0,1
469	Булочка домашняя 50гр	3,64	6,26	26,9	179	0,01
470	Булочка дорожная 50гр	3,39	6,98	26,0	181	0,01
471	Булочка «октябрёнок» 60гр	6,79	1,74	33,9	179	0,06
472	Булочка школьная 60гр	5,01	1,92	33,5	172	0,03
473	Булочка «Веснушка» 50гр	3,9	3,06	26,9	151	0,03
474	Булочка российская 60гр	1,95	2,4	16,6	97	0,03
454	Пирожок печёный из дрожжевого теста	6,3	2,85	18,1	123	0,02
459	Пирог открытый	2,5	1,3	22,1	110	0,03
463	Слойка с повидлом	2,39	4,4	19,0	125	