

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом
МАДОУ «Детский сад №20«Золушка»
№708 от 30.12.2020 г.

*Примерное двухнедельное меню
на осенне-зимний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*

**Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
"САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО
ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"**

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет*:

Возрастная группа	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, г		
		Белок	Жиры	Углеводы
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261

* - питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и **быть не меньше, указанных в таблице** (основание - таблица 1, Приложение № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи и суммарные объёмы блюд по приёмам пищи:

Приёмы пищи	Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов, в % *	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи (в граммах-не менее)
Завтрак	20 %	400 г
Второй завтрак	5 %	100 г
Обед	35 %	600 г
Полдник	15 %	250 г
Ужин	25 %	450 г

*- основание – таблица 1, Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 ;

** - основание – таблица 3, Приложение № к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

**Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период
для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием**

Приёмы пищи	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Кофейный напиток с молоком сгущенным Бутерброд с маслом(хлеб,масло)	Каша кукурузная молочная жидкая** Чай с сахаром Бутерброд с маслом и сыром(хлеб,масло)	Суп молочный с манной крупой Какао с молоком Бутерброд с маслом	Каша геркулесовая молочная жидкая** Кофейный напиток с молоком Бутерброд с джемом(хлеб,масло,джем)	Каша пшеничная молочная жидкая** Чай с молоком Бутерброд с маслом(хлеб,масло)
Второй завтрак	Сок фруктовый (апельсиновый)	Груша	Апельсины	Яблоко	Сок фруктовый
Обед	Салат "Ералаш" Рассольник "Ленинградский" со сметаной Бефстроганов из отварного мяса с соусом(№354) Каша вязкая Компот из сушеных фруктов(смесь) Хлеб украинский	Икра свекольная Суп картофельный с макаронными изделиями Шницель рубленый из говядины Каша гречневая с овощами Компот из сушеных фруктов (изюм) Хлеб украинский	Томаты свежие(порционно) Суп картофельный с бобовыми Гренки из пшеничного хлеба Биточки из птицы Картофельное пюре Компот из свежих ягод(клюква) Хлеб украинский	Салат из картофеля с соевым огурцом Суп картофельный вегетарианский Суфле из рыбы Рис припущенный Соус сметанный с томатом Компот из сушеных фруктов(курага) Хлеб украинский	Сеньор Помидор Рассольник домашний со сметаной с мясом Суфле из отварного мяса с рисом Карофель отварной Кабачки тушеные Компот из свежих фруктов(яблоко,груша) Хлеб украинский
Полдник	Сдоба обыкновенная Молоко витаминизированное	Вафли Кефир	Пирожки печеные из дрожжевого теста с фаршем №503 Молоко кипячёное	Печенье сахарное(пром.изготовления из муки 1 с) Йогурт	Булочка Домашняя Ряженка
Ужин	Рыба запеченная в молочном соусе №352(кета) Капуста тушёная Чай с сахаром Хлеб пшеничный	Пудинг из творога с рисом Соус абрикосовый Чай полусладкий Хлеб 8 злаков	Запеканка из печени с рисом Соус молочный (для подачи к блюду) Сок фруктовый Хлеб 8 злаков	Рулет с луком и яйцом Каша перловая рассыпчатая с маслом Компот из свежих ягод(черная смородина) Хлеб пшеничный	Запеканка из творога Молоко сгущённое с сахаром Кисель из свежих ягод(клюква) Хлеб пшеничный

Приёмы пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая** Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом(хлеб,масло)	Каша манная молочная жидкая** Какао с молоком Бутерброд с сыром(хлеб,масло,сыр)	Каша рисовая молочная жидкая** Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом(хлеб,масло)	Омлет с сыром Чай с молоком Бутерброд с джемом(хлеб,масло,джем)	Каша ячневая молочная жидкая** Какао с молоком Бутерброд с маслом(хлеб,масло)
Второй завтрак	Сок фруктовый (Яблочный)	Бананы свежие	Яблоко	Мандарины	Киви
Обед	Салат "Веснушка" Борщ с мясом Гуляш из отварного мяса Каша рассыпчатая(гречневая) Компот из сушеных фруктов(смесь) Хлеб украинский	Салат из свеклы и солеными огурцами Суп картофельный с клецками на курином бульоне Птица тушёная в соусе №354 Макаронные изделия отварные Компот из чернослива Хлеб украинский	Салат "Овощной букет" Суп картофельный с крупой(Геркулесовая) Пудинг из говядины Пюре картофельное Капуста тушёная Компот из сушеных фруктов(курага) Хлеб украинский	Винегрет овощной Щи из свежей капусты с картофелем Биточки паровые (с молоком) Картофель отварной Компот из свежих фруктов(яблоко) Хлеб украинский	Овощи свежие(огурцы или помидоры) Суп картофельный с мясными фрикадельками(121) Котлеты рубленые ,запеченные с молочным соусом Каша пшеничная вязкая с маслом Напиток из плодов шиповника Хлеб украинский
Полднк	Пряник (промышленного изготовления из муки в\с) Молоко кипяченое	Булочка Российская Сок фруктовый	Печенье сахарное (пром.изготовления из муки 1 с) Снежок	Крендель сахарный Ряженка	Булочка Веснушка Чай с лимоном
Ужин	Запеканка творожная "Парела" Соус клюквенный Чай полусладкий Хлеб пшеничный	Рыба (минтай), запечённая с картофелем (с соусом №343) Кисель из свежих ягод(брусника) Хлеб пшеничный	Салат из горошка зеленого консервированного Макаронник с маслом Чай с молоком Хлеб пшеничный	Салат из моркови с яблоками Вареники ленивые отварные с маслом Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах Хлеб пшеничный	Котлетаы рыбные любительские Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб 8 злаков

¹ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях», 2011г;

² - Технологические карты разработаны по «Организации питания в дошкольных образовательных учреждениях». Методические рекомендации города .Москвы.2007г

³ - Химический состав продуктов промышленного изготовления, фруктов свежих взят по справочнику «Химический состав Российских пищевых продуктов» под редакцией член-корр. МАИ, профессора И.М.Скурихина и академика РАМН, профессора В.А.Тутельяна, издательство Москва, ДеЛи-принт, 2002г.

⁴ - Технологические карты разработаны по «Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах .Москва 2004г .

*- Вес свежих фруктов и овощей , в колонке «Масса порции», указан по «брутто», а в скобках по «нетто». Расчёт веса «нетто» произведён с учётом отходов и потерь на холодную обработку (смотри таблицу 25 « Расчёт расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий» в «Сборнике рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,1998г).

** -В рецептуры молочных каш включено «Молоко пастеризованное» (с массовой долей жира 3,2%) .

«Примерное двухнедельное меню на осенне-зимний период для детей возрастной категории с 3 до 7 лет» с длительность пребывания в дошкольной организации 12 часов разработано шеф-поваром МАДОУ «№20 «Золушка» Чичкиной Е.В.