

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая Муниципальным бюджетным
дошкольным образовательным учреждением
Подгорненский детский сад "Колокольчик"
И.Н.Слепец
Приказ № 22 от 16.02.2018г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

2017 - 2018 уч.г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Подгорненского детского сада « Колокольчик»
(при девятичасовом пребывании детей в ДОУ)

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 9-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

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 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей в ДОУ с 9-ти часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, быстрозамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 3 до 7 лет в дошкольном образовательном учреждении с 9-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций".

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 9 часов. Предусмотрено использование 10-дневного меню. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей в ДООУ с 9-ти часовым пребыванием детей предусмотрено 3-разовое питание.

Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 14 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, быстрозамороженные овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Холодные блюда. Бутерброды и салаты.

Для приготовления холодных блюд в питании дошкольников используются свежие, квашеные и соленые овощи и гастрономические товары в соответствии с Приложением 8 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях».

При обработке овощей должны быть соблюдены следующие требования (п. 15.18): Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные овощи повторно промывают в проточной питьевой воде не менее 5 минут небольшими партиями, с использованием дуршлагов, сеток. При обработке белокочанной капусты необходимо обязательно удалить наружные листья.

Не допускается предварительное замачивание овощей.

Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

При кулинарной обработке овощей, для сохранения витаминов, следует соблюдать следующие правила: кожуру овощей чистят тонким слоем, очищают их непосредственно перед приготовлением, свежую зелень добавляют в готовые блюда во время раздачи.

Зелень, предназначенную для приготовления холодных закусок без последующей термической обработки, следует тщательно промывать проточной водой и выдержать в 3% растворе уксусной кислоты или 10% растворе поваренной соли в течение 10-минут с последующим ополаскиванием проточной водой и просушиванием.

Изготовление салатов и их заправка осуществляется непосредственно перед раздачей. Незаправленные салаты допускается хранить не более 2 часов при температуре плюс 4 ± 2 °С. Салаты заправляют непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Хранение заправленных салатов может осуществляться не более 30 минут при температуре 4 ± 2 °С. Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

При перемешивании ингредиентов, входящих в состав салата, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками (п.15.13).

Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и протирают ветошью (п. 15.16).

Холодные закуски, салаты должны иметь температуру подачи не ниже +15°С.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	6,62	32,61	210,13	0	67
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Какао с молоком	200	4,85	4,98	32,73	135,38	0,27	171
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	пряники	50		0,31	22,5	89,29	0	43
		505						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	яблоко	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	8
	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	8,2	28
	Жаркое по домашнему	220	21,16	19,98	28,29	392,02	10,12	106
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		730						
Полдник 15 ³⁰	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	0,1	176
	Оладьи с изюмом	160	8,30	8,63	8,71	225,54		204
		360						
Итого за 1 день		1695	49,16	52,44	257,9	1767,34	34,25	
День 2								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Каша овсяная из геркулеса жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	0	65
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64	2,2	184
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	печенье	80	5,2	7,00	53,34	284,2	0	57
		535						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	51	165
		85						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Салат из свеклы с чесноком	50	0,70	5,04	4,61	66,64	5,34	15
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,44	5,85	14,33	139,73		26
	Сардельки	65	5,5	9,56	0,8	133,0	0	14
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,82	3,62	30,00	175,87	0	127
	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147

		665						
Полдник 15 ³⁰	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/ 20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340/ 20						
Итого за 2 день		1625	51,64	59,66	260,89	2007,02	77,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вых од блю да	Пищевые вещества(г)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витам ин С	№ рец епт ур ы
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Омлет с зеленым горошком	150	10,24	12,5	5,00	173,46	0,77	76
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Вафли	50	5,95	8,00	60,96	324,8	0	43
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		455						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	яблоко	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	9,44	1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	4,66	25
	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53	0,69	105
	Каша ячневая рассыпчатая с луком	100	3,02	13,11	17,06	198,32	0	131
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2	411
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		720						
Полдник 15 ³⁰	Блинчики с маслом	160	8,00	5,66	52,5	292,88	0	185
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	2,74	178
		360						
Итого за 3 день		1635	63,02	80,27	290,19	2164,16	30,38	
День 4								
Завтрак 8 ³⁰ -9 ⁰⁰	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		455						
2 завтрак 10 ³⁰ -11 ⁰⁰	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69,00	18	134
		200						

Завтрак 8 ⁻³⁰ -9 ⁻⁰⁰	Плов вегетарианский с сухофруктами	200	5,78	12,26	81,65	460,14	0	72
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		400						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	9	160
		90						
Обед	Салат из квашеной капусты с яблоком	50	0,53	5,08	2,56	58,04	4,25	14
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	7	22
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Курица в соусе с томатом	120	34,5	41,62	5,44	534,29		123
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	411
		720						
Полдник 15 ⁻³⁰	Омлет с зелёным горошком	150	10,24	12,50	5,00	173,46	0,77	76
	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31		178
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		400						
Итого за 6 день		1610	64,57	89,85	243,2	2022,68	36,13	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ реце птур ы
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак 8 ⁻³⁰ -9 ⁻⁰⁰	Каша пшенная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16		66
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	2,2	181
		455						
2 завтрак 10 ⁻³⁰ -11 ⁻⁰⁰	Яблоко	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	9,44	1
12 ⁻⁰⁰ -13 ⁻⁰⁰	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03		24
	Тефтели из говядины с рисом "ёжики"	100	7,83	11,56	9,44	196,14	0,6	118
	Капуста тушеная	100	2,62	3,23	13,45	87,16	17,16	138
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		700						
Полдник 15 ⁻³⁰	Оладьи с повидлом	165	9,35	8,63	81,39	410,63	0,34	205

	Сок фруктовый	200		0,15	15,15	69	18	134
		365						
Итого за 7 день		1620	32,81	40,63	281,17	1659,08	56,64	
День 8								
Завтрак 8-30-9-00	Каша ячневая молочная жидкая	200	7,23	6,67	39,54	246,87		68
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32	1,58	182
	Пряники	20		0,31	22,62	89,29	0	43
		475						
2 завтрак 10-30-11-00	Апельсин	85	0,8	0,2	6,9	36,6	51	165
		85						
Обед 12-00-13-00	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	1,5	8
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	20,5	17
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87		147
	Шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0	113
	Макаронны отварные с маслом сливочным	100	3,68	3,53	23,55	140,73		133
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	411
		710						
Полдник 15-30	Кефир	200	4,38	5,6	8,18	112,52	0,6	174
	Сырники из творога с молоком сгущенным	140/20	11,2	12,69	40,2	498,3	0,43	55
		340						
Итого за 8 день		1610	48,52	52,83	246,2	1853,21	76,61	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак 8-30-9-00	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	0,92	30
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64		184
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	Бананы	90	1,4	0,5	18,9	86,4	9	160
		90						
Обед 12-00-13-00	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,80	5,00	1,79	55,30		6
	Рассольник ленинградский	200	4,02	9,04	41,05	119,68	0,26	36
	Плов из отварной	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,26	124

	птицы							
	Сок	200		0,15	15,15	69	18	134
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
		710						
Полдник 15-30	Блины со сгущенкой	150/10	8	5,66	52,50	292,88	0	185
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,1	0,1	27,9	113	2	168
		350						
Итого за 9 день		1605	61,37	72,95	279,96	1923,21	30,44	
День 10								
Завтрак 8-30-9-00	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	0	60
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Масло сливочное	5	4,15	0,05	0,05	37,4	0	149
	Кофейный напиток с молоком	200	2,76	1,3	19	92	1	176
		455						
2 завтрак 10-30-11-00	яблоко	100		0,3	21,89	124,5	8,5	159
		100						
Обед 12-00-13-00	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0,63	5,04	3,88	63,40	4,25	14
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,06	9,12	114,35	14,78	21
	Хлеб	50		0,5	24,9	98,87	0	147
	Рыба, тушенная с овощами в томате	180	14,52	8,03	7,51	160,29	1,5	98
	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97	12,11	142
	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,4	169
		780						
	Сок фруктовый	200	0,75	0,15	15,15	69	3	134
Полдник 15-30	Вареники ленивые	100	32,49	9,82	33,22	351,22	0,18	79
		300						
Итого за 10 д		1635	65,88	42,07	239,28	1665,86	45,72	
Среднее значение за период			55	60	260	1830	50	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			100%	100%	100%	100%		