



Утверждаю
Заведующая

МКДОУ «Детский сад № 63»

С.А.Атмурзаева

Приказ № 2 от 30.08 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 1,5 до 3 лет
МКДОУ «Детский сад № 63»
на 2021 – 2022 уч.г.**

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для детей от 1,5 до 3 лет
МКДОУ «Детский сад № 63»
на 2021 – 2022 уч.г.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм ребенка всеми необходимыми ему пищевыми веществами, белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями, и энергией, является необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста.

Основной принцип организации питания детей в дошкольных учреждениях полностью удовлетворить физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии. Новые нормы питания дошкольников позволяют успешно решить этот вопрос. Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов.

При этом основными принципами организации питания детей в ДОУ должны служить:

- Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энергозатратам детей.
- Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам, включая белки, аминокислоты, пищевые жиры и жирные кислоты, различные классы углеводов, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Максимальное разнообразие рационов, являющееся основным условием обеспечения сбалансированности, которое достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки.
- Адекватная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.
- Исключение из рациона питания продуктов и блюд, способных оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов желудочно-кишечного тракта (щадящее питание).
- Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных продуктов и блюд).
- Обеспечение санитарно-эпидемиологической безопасности питания, включающее соблюдение всех санитарных требований к состоянию пищеблока, поставляемым продуктам питания, их транспортировке, хранению и раздаче блюд.

Рацион питания детей различаются по качественному и количественному составу в зависимости от возраста детей и формируется отдельно для групп детей в возрасте от 1г до 3-х лет и от 3-х до 7 лет.

Воспитанники дошкольного учреждения при 10-часовом пребывании получают трехразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии на 75 %. При этом примерно на долю завтрака приходится -20-25%, обеда- 30-35 %, уплотненного полдника-20-25 % суточного рациона.

Предлагаемые рационы питания, ассортимент блюд, технологии приготовления разработаны и составлены с использованием

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011 г. /

2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А. -2015 г. (реферативно)

3. СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»

4. Постановление Главного санитарного врача РФ от 27.10.2020 г. № 32

1 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша овсяная на молоке	150	5,36	3,72	19,694	133,77	165
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,41	14,36	91,00	395
ИТОГО	350				631,07	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,58	7,82	9,12	114,35	67
Шницель из говяжьего мяса со сметанным соусом	65	14,75	13,568	8,581	183,00	99
Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	354
Гречка отварная рассыпчатая	80	3,15	0,825	14,275	77,00	168
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	515				627,991	
Полдник						
Плюшки с сахаром	65	4,53	2,94	28,98	176,18	474
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
ИТОГО	215				204,18	
ИТОГО в день	1080				1463,241	

2 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Сырники творожные с джемом	100	19,150	13,729	15,249	263,810	130
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	330				453,11	
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	150	21,6006	7,2559	49,9132	350,6958	81
Тефтели из говяжьего мяса	65	12,85	0,4	8,74	211,23	111
Свекла тушеная	80	2,12	4,48	4,65	79,80	101
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	496				880,5468	
Полдник						
Суп молочный пшеничный	150	7,5	3,72	36,39	207,75	168
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
Бананы	100	1,5		21,0	96,0	386
ИТОГО	280				378,8005	
ИТОГО в день	1105				1712,4573	

3 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша гречневая на молоке	150	7,26	3,99	22,89	157,20	168
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	350				346,5	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	150	21,4356	8,4399	51,063	365,3458	66
Плов с куриным мясом	55/80	11,34	9,57	20,07	211,50	304
Кисель из концентрата	150	0,4	0,018	25,24	102,72	376
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	485				829,6668	
Полдник						
Пирожки печенные с картофелем	75	4,51	5,04	28,47	189,	99
Кефир	150	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО	225				284,4	
ИТОГО в день	1060				1460,5668	

4 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	270				331,3	
Обед						
Рассольник со сметаной	150	22,4016	8,0529	58,4362	394,7058	76
Котлеты из говяжьего мяса	65	18,0	9,7	12,6	183	99
Капуста тушеная	80	1,7706	2,5994	5,3323	52,938	336
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	495				869,4648	
Полдник						
Картофель тушеный в томатном соусе	70	2,14	5,93	15,53	124	133
Томатный соус	30	0,23	0,84	160	14,90	348
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	280				227,0505	
ИТОГО в день	1045				1257,8153	

5 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная на молоке	150	4,96	2,7	21,914	131,97	88
Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	350				384,27	
Обед						
Суп гороховый со сметаной	150	25,3856	8,3659	59,1782	412,4358	81
Котлеты рыбные с томатным соусом	65	10,36	1,93	6,79	85,93	248
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Пюре картофельное	80	2,116	2,254	13,374	80,640	139
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	525				832,7268	
Полдник						
Пирожки печенные с капустой	75	6,3	7,9	33	230,00	138
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
ИТОГО	225				258	
ИТОГО в день	1100				1474,9968	

6 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	150	7,5	3,72	36,39	207,75	88
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	350				397,05	
Обед						
Борщ из свежей капусты со сметаной	150	21,4356	8,4399	51,063	365,3458	66
Шницель из говяжьего мяса	65	14,75	13,568	8,58	183,00	99
Пюре гороховое	80	12,3	1,2	29,7	178,8	316
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	495				965,9668	
Полдник						
Макаронные изделия с сыром	150	9,29	14,60	22,71	218,00	206
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	397
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	330				400,0505	
ИТОГО в день	878				1763,0673	

7 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Запеканка творожная с джемом	100	16,392	10,848	11,904	217,596	237
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	330				485,896	
Обед						
Рассольник со сметаной	150	22,4016	8,0529	58,4362	394,7058	76
Тефтели из говяжьего мяса	65	12,85	0,4	8,74	211,23	111
Капуста тушеная	80	1,7706	2,5994	5,3323	52,938	336
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	495				897,6948	
Полдник						
Суп молочный гречневый	150	6,05	3,325	19,075	131,00	168
Бананы	100	1,5		21,0	96,0	386
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	280				302,0505	
ИТОГО в день	1105				2171,5373	

8 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша ячневая на молоке	150	4,9	2,76	20,874	127,97	99
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	350				317,27	
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	150	2,58	7,82	9,12	114,35	67
Гуляш из куриного мяса в молочно- сметанном соусе	55	13,16	9,42	2,71	147,57	95
Молочно-сметанный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Каша пшеничная вязкая	115	3,45	0,99	19,95	102,6	172
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	550				603,341	
Полдник						
Рогалики с джемом	80	6,343	5,251	47,711	259,921	97
Кефир	150	5,22	4,50	7,20	95,40	401
ИТОГО	230				355,321	
ИТОГО в день	1130					

9 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
Кофейный напиток с молоком	150	2,61	2,41	14,36	91,00	395
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	270				315,3	
Обед						
Суп вермишелевый со сметаной	150	6,5	7,12	20,3	165	58
Биточки из говяжьего мяса	65	14,75	13,568	8,58	183	99
Свекла тушеная	80	2,12	4,48	4,65	79,80	101
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	1,498	29,302	150,101	82
ИТОГО	495				666,621	
Полдник						
Картофель тушеный с томатным соусом	70	2,14	5,93	15,53	124	133
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Хлеб пшеничный	30	1,14	5,99	14,651	75,0505	82
ИТОГО	280				227,0505	
ИТОГО в день	1045				1208,9715	

10 день

наименование блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			энергетичность (ккал)	№ рецепт.
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша молочная «Дружба»	150	4,75	2,93	21,844	132,87	14
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	392
Бутерброд со сливочным маслом	10/40	3,12	7,8	19,57	161,30	1
ИТОГО	350				322,17	
Обед						
Суп фасолевый со сметаной	150	21,6006	7,2559	49,9132	350,6958	81
Котлеты рыбные	65	10,36	1,93	6,79	85,93	248
Томатный соус	30	0,23	0,84	1,60	14,90	348
Пюре картофельное	80	2,116	2,254	13,374	80,640	139
Компот из яблок	150	0,14		21,70	88,72	372
Хлеб пшеничный	50	4,28	11,98	29,302	150,101	82
ИТОГО	525				770,98,68	
Полдник						
Булочка	65	4,55	8,04	38,09	242,93	9
Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	107	397
ИТОГО	215				349,93	
ИТОГО в день	1090				1443,0868	