



Утверждено:
Заведующей МБДОУ «Детский сад №3
«Соловушка»

Е.В.Бобровской

10.10.2022г.

Примерное двухнедельное меню
на осенне - зимний период
для детей 3-7 лет
с 12 часовым пребыванием
МБДОУ «Детский сад №3 «Соловушка»

г.Рыльск

Пояснительная записка

Организация питания детей, посещающих

Муниципальные бюджетные дошкольные образовательные учреждения «Детский сад №3 «Соловушка»

Настоящее примерное двухнедельное меню для организации питания детей от 1,5 до 3 лет в МБДОУ «Детский сад №3 «Соловушка» (далее – примерное меню) разработано в соответствии санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения (далее – СанПин2.3/2.4.3590-20).

Таблица 1. Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

Время приема		Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации	
пищи	8-10 часов	11-12 часов	24 часа
8.30-9.00	завтрак	завтрак	Завтрак
10.30-11.00	второй завтрак	второй завтрак	второй завтрак
12.00-13.00	Обед	Обед	Обед
15.30	полдник	полдник (уплотненный полдник)	Полдник
18.30	-	ужин	Ужин
21.00	-	-	второй ужин

Таблица 2. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Дошкольные организации, организации	завтрак	20%
	второй завтрак	5%
	обед	35%
	полдник (уплотненный полдник)	15% (30%)
	ужин	25%

П. 8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.

Таблица 3 .

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	1-3 лет	3-7 лет
белки (г/сут)	42	54
жиры (г/сут)	47	60
углеводы (г/сут)	203	261
энергетическая ценность (ккал/сут)	1400	1800
витамин С (мг/сут)	45	50

П. 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам.

Таблица 4. Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

Показатели	от 1 до 3 лет	от 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Уплотненный полдник	400	450
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

Таблица 5 Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

Вид организации	Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации	Количество обязательных приемов пищи
Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру	12 часов	завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин или (уплотненный полдник)

День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Гречка отварная	200	11,4	9,64	54,9	221	67/2
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Итого:	420	15,64	11,96	79,44	360,56 (20%)	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,442	0,289	23,477	93,5	368
	Итого:	170	0,442	0,289	23,477	93,5 (5,1%)	
Обед	Щи со сметаной	200	1,4	3,9	6,78	67,8	67
	Биточки паровые	80	11,52	7,72	7,616	146,6	289
	Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155	204
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,78	,06	6,77	57,7	32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	126
	Итого:	780	24,38	18,205	99,976	654,25 (36,3%)	
Уплотненный полдник	Каша вязкая рисовая	200	3	3,8	35,6	186	9/4
	Какао- напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	455	15,25	18,23	75,23	523,02 (29%)	
Итого за 1 день:		1825	55,712	48,684	278,123	1631,33	

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,07	7,815	19,395	147	70
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	405	11,26	15,865	48,005	359,76 (19,9%)	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (5,2%)	
Обед	Суп вермишелевый	200	7,62	3,56	12,46	128,04	775
	Ленивые голубцы	200	17,68	11,36	25,06	273,34	298/1
	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,756	4,284	11,718	87,054	15
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Итого:	685	28,746	19,504	84,548	637,124 (35,3%)	
Уплотненный полдник	Винегрет овощной	150	2,025	9,24	11,535	137,4	45
	Рыба запеченная в омлете	200	35,46	9,24	5,84	246,66	249
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Сухарик	30	3,27	0,33	21,12	100,5	156
	Итого:	605	42,405	19,11	56,045	559,81 (31,3%)	
Итого за 3 день		1795	83,911	54,979	209,598	1651,694	

День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная	200	5,48	5,04	16,1	204	92
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Батон с маслом	40	2,6	512	15,72	120,4	1/13
	Итого:	440	8,08	10,16	41,02	358,4 (19,9 %)	
Второй завтрак	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (5,2%)	
Обед	Суп гороховый	200	5,2	1,8	17,4	132	29/2
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	321
	Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,37	277
	Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,066	1,566	35,88	19,1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	126
	Итого:	730	22,139	17,399	85,367	604,4 (33,5%)	
Уплотненный полдник	Ленивые вареники	200	31,4	22,8	34,2	330	5/5
	Соус молочный сладкий	70	1,75	3,29	10,5	77	2/11
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Плюшка	30	4,722	1,05	17,724	99	485
	Итого:	500	37,872	27,14	71,624	540 (30%)	
Итого за 2 день		1770	69,591	55,199	219,011	1597,8	

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	180	8,244	8,136	34,416	219,438	207
	Чай с лимоном	200	0,14	0,02	11,34	45,56	393
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Итого:	400	12,484	10,456	58,956	358,998 (19,9%)	
Второй завтрак	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	360
	Итого:	210	1,89	0,42	17,01	90,3 (5%)	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	5/2
	Жаркое по-домашнему	200	16,48	16,28	35,76	308	276
	Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,006	1,566	35,88	19/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	126
	Итого:	710	23,136	24,286	94,786	625,78 (34,7%)	
Уплотненный полдник	Маннй пудинг	200	8,66	10,88	44,2	314,44	75
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	123
	Плюшка	30	4,72	1,05	17,72	99	485
	Итого:	430	18,98	18,33	70,12	531,44 (29,5%)	
Итого за 4 день		1750	56,49	53,492	240,872	1606,518	

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Молочная рисовая каша	180	4,338	4,77	12,978	112,14	90
	Какао- напиток на молоке	180	5,58	5,76	20,124	134,83	120
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Итого:	400	12,518	15,65	48,822	367,37 (20,4%)	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,442	0,289	23,477	93,5	368
	Итого:	170	0,442	0,289	23,477	93,5 (5,1%)	
Обед	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	9,8	132	14/2
	Гречка отварная	150	8,55	7,23	41,175	165,75	67/2
	Котлета мясная	70	10,297	4,137	3,808	87,53	101
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,936	3,67	8,124	69,24	32
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	126
	Итого:	755	24,653	22,637	102,227	640,42 (35,5%)	
Уплотненный полдник	Овощное рагу	150	3,75	5,085	14,445	188,85	59
	Рыба запеченная в томатном соусе	80	10,89	5,96	7,784	128	254
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Кисель из сухофруктов	160	0,8	0	25,6	91,2	9/10
	Пряник	30	1,94	2,46	20,49	111,9	493
	Итого:	445	19,03	13,805	76,669	561,2 (31%)	
Итого за 5 день		1770	56,643	52,381	251,195	1662,49	

День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром	170	6,222	4,777	29,886	187,54	205
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Печенье с маслом	35	2,59	3,5	8,96	149,1	6
	Итого:	405	8,812	8,277	48,046	370,64 (20,5%)	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,442	0,289	23,477	93,5	368
	Итого:	170	0,442	0,289	23,477	93,5 (5,1%)	
Обед	Борщ со сметаной	180	2,772	1,566	4,878	58,482	30
	Котлета мясная	70	7,07	13,58	2,31	159,18	101
	Рис отварной	130	3,159	4,654	31,798	181,74	315
	Соус томатный	50	0,58	2,1	4,01	37,25	348
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	50	0,78	3,06	6,77	57,7	32
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	180	0,936	0	24,264	96,696	126
	Итого:	710	18,597	25,56	90,73	673,548 (37,4%)	
Уплотненный полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,76	10,42	25,86	224,94	70
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	13,4	158	13/10
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	455	15,81	21,25	56,53	550,14 (30,5%)	
Итого за 6 день		1740	43,661	55,376	218,783	1687,828	

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25	222,38	66
	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,2	41,004	393
	Пряник	30	1,941	2,46	20,493	111,9	493
	Итого:	410	9,047	21,898	55,693	375,284 (20,8%)	
Второй	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (5,2%)	
Обед	Суп с крупой рисовой	200	2,6	4,4	18,2	178	30/1
	Макароны отварные	150	5,76	0,825	31,14	155	204
	Гуляш из отварного мяса	70	9,023	7,133	2,296	109,37	277
	Икра свекольная	50	0,94	1,84	4,923	50,5	54
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Итого:	695	21,013	14,498	91,869	641,56 (35,6%)	
Уплотненный полдник	Яйцо вареное	50	5,08	4,6	0,28	78,75	213
	Винегрет овощной	200	2,7	12,32	15,38	183,2	45
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	530	15,48	25,25	50,48	504,4 (28%)	
Итого за 8 день		1735	47,04	62,146	219,042	1616,344	

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Манная каша	200	5,48	5,04	16,1	204	92
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Итого:	440	8,08	10,16	41,02	358,4 (19,9%)	
Второй	Банан	100	1,5	0,5	21	95	368Г
	Итого:	100	1,5	0,5	21	95 (5,2%)	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,4	13,8	92	5/2
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,445	137,25	321
	Сельдь	70	7,98	20,44	0,28	217	35/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,4	126
	Итого:	670	17,18	30,24	78,185	636,15 (35,5%)	
Уплотненный полдник	Вареники с творожным фаршем	200	21,582	8,784	41,67	308,88	442
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	123
	Рогалик с повидлом	40	3,16	3,248	21,792	128,8	467
	Итого:	440	30,342	18,432	71,662	555,68 (30,8%)	
Итого за 7 день		1650	57,102	59,332	211,867	1641,23	

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	4,82	5,3	14,42	124,6	90
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,8	13,4	142,2	13/10
	Баранки	30	2,7	1,35	21	108	157
	Итого:	410	10,52	9,45	48,82	374,8 (20,8%)	
Второй завтрак	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	360
	Итого:	210	1,89	0,42	17,01	90,3 (5,1%)	
Обед	Суп крестьянский	200	2,6	4,4	18,2	118	12
	Тефтеля мясная	200	13,56	15,06	17,16	317	287
	Салат из квашеной капусты	60	0,516	3,006	1,566	35,88	19/1
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Итого:	685	19,366	22,766	72,236	619,57 (34,4%)	
Уплотненный полдник	Тушеная капуста	200	4,24	8,96	9,3	201	50
	Котлета рыбная	80	5,36	3,92	6	144	239
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	41,25	2
	Батон с маслом	40	2,6	5,12	15,72	120,4	1/13
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Итого:	545	13,85	18,3	48,57	540,65 (30%)	
Итого за 9 день		1850	45,626	50,936	186,636	1625,32	

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Блюда (г)	Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из макарон с творогом	180	12,186	12,024	32,454	214,02	211
	Чай	200	0	0	9,2	34	10/10
	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	151
	Итого:	400	16,286	14,324	54,854	342,02 (19%)	
Второй завтрак	Яблоко	170	0,442	0,289	23,477	93,5	368
	Итого:	170	0,442	0,289	23,477	93,5 (5,1%)	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной	200	2,8	4,4	13,4	94	3/2
	Плов	150	14,4	13,05	26,1	276	4/9
	Салат из моркови и изюмом и растительным маслом	60	0,756	4,284	11,718	87,054	15
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,5	2
	Компот из с/ф	200	1,04	0	26,96	107,44	126
	Итого:	660	22,296	22,334	94,878	646,994 (35,9%)	
Уплотненный Полдник	Каша овсяная молочная жидкая	200	6,7	9,8	27,1	223	130
	Какао- напиток на молоке	200	6,2	6,4	22,36	149,82	120
	Батон с маслом и сыром	55	6,05	8,03	17,27	167,2	4/13
	Итого:	455	18,95	24,23	66,73	540,02 (30%)	
Итого за 10 день		1665	61,732	65,688	222,612	1617,534	

Итого за первую неделю:

Показатели	Калл	%
Завтрак	1805,088	20
Второй завтрак	467,3	5,1
Обед	3161,974	35,1
Уплотненный полдник	2715,47	30,1

Итого за вторую неделю:

Показатели	Калл	%
Завтрак	1821,144	20,2
Второй завтрак	467,3	5,1
Обед	3217,822	35,7
Уплотненный полдник	2690,89	29,8

Итого за две недели:

Показатели	Калл	%
Завтрак	3626,232	20,1
Второй завтрак	934,6	5,1
Обед	6379,796	35,4
Уплотненный полдник	5406,36	30