

«Согласовано»
Заведующая _____

от « ____ » _____ 2022 г.

«Утверждено»
Директор ООО «ОптТорг»
Набиуллин Р. Р.



**Основное диетическое меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Новобелокатай и Белокатайского района
на весенне-летний период.
(Срок реализации 01.03.22 – 31.08.22).**

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

Пояснительная записка

Настоящее основное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 1,5-3 л., от 3 -7 лет.) В основу разработки меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. При разработке основного меню соблюдены 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, предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, завтрак второй, обед, уплотненный полдник), разработано к использованию 2-х недельного меню.

- Весной при отсутствии свежих овощей в меню включены салаты из варенных овощей.
 - Для обеспечения физиологической потребности в витаминах в меню включены витаминизированный напиток «Витошка», используется йодированная соль.
 - Масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд обязательно подвергается термической обработке.
 - Сметану, используемую при отпуске блюд для детского питания, подвергают предварительной тепловой обработке.
- В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендуемые для детей питания детского дошкольного возраста.

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)
(от 1,5 до 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 1,5-3 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 1,5 до 2х лет
Белки	42	31,5	25,84
Жиры	47	35,25	30,52
Углеводы	203	152,25	161,85
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1112

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 3-7 лет
Белки	54	40,50	25,84
Жиры	60	45,00	30,52
Углеводы	261	195,75	161,85
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1112

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 3 до 7 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, а именно в основном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2022 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, овощи, фрукты), мясо птицы, масло растительное, чай, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминация в меню выдается через инстантные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь.

Проведя полный анализ основного двухнедельного меню для дошкольных образовательных организаций (весенне-летний период) на 2022 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 частично соблюдены, все воспитанники получают питание в зависимости от времени нахождения в дошкольной образовательной организации и выделенного финансирования.

Используемая литература:

- СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа – ООО Фирма «Партнер» 2014г.
- ТТК предприятия
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)**

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети 3-7 л.пищ.аллергия**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
СД00067	Каша из смеси круп(гречневая,рисовая)	150/4	1,1	4,1	6,2	82
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Завтрак	370	1,7	4,52	18,22	155
	Завтрак второй					
СД00159	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
ЛАК0009	Плов из отварной говядины	130	8,48	7,7	16,71	185
СД00158	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЫОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	583	12,3	18,13	95,68	652
	Уплотненный полдник					
ШК00069	Капуста белокачанная тушеная	100	1,95	17,7	5,4	189
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	320	2,55	18,12	17,42	262
	Всего в день	1 373	16,56	40,77	140,12	1 102

1-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
АЛ00029	Морковь тушённая с рисом	150	2,6	7,3	24,6	175
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	375	3,33	7,82	39,62	266
	Завтрак второй					
СД10015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
ЛАК0017	Рассольник ленинградский без картофеля	200	0,4	4	25,6	123
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	110	3,94	3,12	24,48	144
АЛ00025	Гуляш из говядины	60	10,2	10,2	2,35	142
СД00159	Напиток яблочный	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЪЮД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	623	15,8	18,32	100,03	656
	Уплотненный полдник					
ШК00232	Капуста отварная	100	0,06	1,27	5,51	23
Д07ХА19	Икра свекольная	60	1,05	4,35	5,55	65
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	380	1,71	6,04	23,08	161
	Всего в день	1 478	20,85	32,18	171,53	1 116

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛО7ЕИ20	Каша гречневая рассыпчатая	150/2	8,4	5,4	34,6	224
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Завтрак	370	9	5,82	46,62	297
	Завтрак второй					
СД00158	Компот из вишни	100	0,15	0,05	5,15	22
	Всего в Завтрак второй	100	0,15	0,05	5,15	22
	Обед					
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	90	3,23	2,55	20,03	118
ЛАК0016	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57
ШК2ЛА05	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
СД10015	Напиток из свежзамороженных плодов (яблоко/клубника)	200			17,6	67
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	603	15,19	14,01	74,09	515
	Уплотненный полдник					
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
ЛО7ПГОР	Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
Д07Ф100	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Уплотненный полдник	420	10,8	4,22	43,92	280
	Всего в день	1 493	35,14	24,1	169,78	1 114

1-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛАКТ007	Каша рисовая без молока	150	4,3	5,8	29,8	190
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	375	5,03	6,32	44,82	281
	Завтрак второй					
Д07Ф100	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	90	3,23	2,55	20,03	118
ШККПОД9	Котлеты из говядины с подливом овощным	60/30	7,5	7,2	8	130
СД00008	Компот из свежемороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	643	28,66	20,17	99,88	743
	Уплотненный полдник					
СД00067	Каша из смеси круп(гречневая,рисовая)	100	0,73	2,73	4,13	55
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	320	1,34	3,15	16,15	128
	Всего в день	1 438	35,43	30,05	170,66	1 198

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
	Всего в Завтрак	375	6,1	4,77	48,4	287
	Завтрак второй					
СД00159	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
0000060	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11
ПА00023	Суп с бобовыми и гречками б/о	200	2,3	2,47	29,33	149
ШК00306	Каша рисовая с куриным филе	130	12,31	15,95	20,54	277
СД00158	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	613	16,62	19,52	92,35	660
	Уплотненный полдник					
0000119	Каша гречневая рассып.с подливом овощным	100	5,6	3,6	23,07	149
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
	Всего в Уплотненный полдник	300	5,7	3,62	23,09	150
	Всего в день	1 388	28,42	27,91	172,63	1 131

2-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
0000181	Морковь отварная	100	1,25	0,1	5,5	28
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	325	1,98	0,62	20,52	119
	Завтрак второй					
СД00159	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
ПА00115	Суп с гречневой крупой б/о	200	1,74	4,54	10	99
ЛАК0018	Капуста тушённая с куриным мясом	110	1,73	2,59	7,39	59
СД00008	Компот из свежемороженых ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	563	19,13	8,22	50,58	409
	Уплотненный полдник					
Д07ХА19	Икра свекольная	60	1,05	4,35	5,55	65
ШК00232	Капуста отварная	60	0,04	0,76	3,31	14
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	340	1,69	5,53	20,88	151
	Всего в день	1 328	22,8	14,37	100,77	712

2-ая неделя/Вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
0000094	Кондитерское изделие в ассорт.	20	0,37	0,3	6	21
	Всего в Завтрак	395	6,47	5,07	54,4	308
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ШК00010	Салат из свеклы отварной	30	0,39	1,35	2,28	23
ЛАК0013	Суп из овощей(В-2 без картофеля)	200	1,6	3,47	26,13	180
ЛАК0009	Плов из отварной говядины	110	7,17	6,51	14,14	157
СД00158	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	593	10,72	12,43	82,85	582
	Уплотненный полдник					
Д07АХ19	Икра морковная	60	1,35	4,35	6,15	69
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
ШК00069	Капуста белокачанная тушеная	100	1,95	17,7	5,4	189
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	380	3,9	22,47	23,57	331
	Всего в день	1 468	21,5	40,37	170,62	1 268

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
СД00067	Каша из смеси круп(гречневая,рисовая)	160	1,17	4,37	6,61	87
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	385	1,9	4,89	21,63	178
	Завтрак второй					
СД00159	Напиток яблочный	100			8,8	34
	Всего в Завтрак второй	100			8,8	34
	Обед					
ЛАК0017	Рассольник ленинградский без картофеля	200	0,4	4	25,6	123
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	90	3,23	2,55	20,03	118
ШК02ТГ2	Тефтели из говядины с соусом томатным	60/40	8,7	9,2	6,5	120
СД00158	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	43
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	643	13,89	16,85	92,43	583
	Уплотненный полдник					
0000119	Каша гречневая рассып.с подливом овощным	130	7,28	4,68	29,99	194
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	350	7,88	5,1	42,01	267
	Всего в день	1 478	23,67	26,84	164,87	1 063

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ШКДП011	Рис отварной с маслом растительным	150	3,53	6,3	38,03	224
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	375	4,26	6,82	53,05	315
	Завтрак второй					
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47
	Обед					
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
ЛО7ПГОР	Пюре гороховое	100	9,8	3,4	22,1	160
СД00159	Напиток яблочный	200			17,6	67
ШК2ЛА05	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЪИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	613	22,69	21,05	108,97	744
	Уплотненный полдник					
Д07ПИ39	Плов с изюмом	120	3,2	12	32	234
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	340	3,8	12,42	44,02	307
	Всего в день	1 428	31,15	40,69	215,83	1 412

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
СД00067	Каша из смеси круп(гречневая,рисовая)	150/4	1,1	4,1	6,2	82
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	375	1,83	4,62	21,22	173
	Завтрак второй					
СД00080	Компот из свежемороженой смородины	100	0,1	0,01	7,15	29
	Всего в Завтрак второй	100	0,1	0,01	7,15	29
	Обед					
ЛАК0019	Борщ с капустой вегетарианский	200	1,3	3,64	8,76	73
ЛО7ЕИ20	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
ШК2ЛА05	Гуляш из курицы	60	9,36	7,32	0,6	93
СД00080	Компот из свежемороженой смородины	200	0,2	0,02	14,3	58
0000065	Хлеб пшеничный	50	1,26	1	30	180
СОЛЪИОД	Соль йодированная	3				
	Всего в Обед	613	17,72	15,58	76,73	554
	Уплотненный полдник					
АЛ00029	Морковь тушённая с рисом	150	2,6	7,3	24,6	175
Д07РБ19	Чай без сахара	200	0,1	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	370	3,2	7,72	36,62	248
	Всего в день	1 458	22,85	27,93	141,72	1 004
	Итого		258,37	305,21	1 618,51	11 120
	Среднее за период		25,84	30,52	161,85	1 112
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		9,29	24,7	58,22	