

«Согласовано»

Заведующая



от «___» 2021г.

«Утверждено»

Директор ООО «ОптТорг»

Набиуллин Р.Р.



**Примерное диетическое меню
для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
Белокатяйского района с. Новобелокатяй
на осенне-зимний период.**

Спецпитание 1

(Срок реализации 01.09.2021 – 28.02.2022г.)

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

Пояснительная записка

Настоящее Примерное десятидневное меню разработано с учетом калорийности суточного рациона, дифференцировано по возрастам группы (от 1,5-3 л., от 3-7 лет.)

В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПин 2.3/2.4.3590-20. При разработке примерного 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 часов, предусмотрено 4-разовое питание (завтрак, второй завтрак, 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.

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 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час.	Фактическая за 10 дней от 1,5 до 2х лет
Белки	42	31,5	24,31
Жиры	47	35,25	29,44
Углеводы	203	152,25	174,55
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1127

(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	24,31
Жиры	60	45,00	29,44
Углеводы	261	195,75	174,55
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1127

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 примерном двухнедельном меню

(осенне-зимний период) на 2021-2022 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

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

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню для дошкольных образовательных организаций (осенне-зимний период) на 2021-2022 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: Осень-зима
Категория: Спецпитание 1

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					
ЛАК0001	Каша манная	130	3,29	4,25	10,92	85
СДЯП101	Ягоды протертые в ассортименте	10	0,05	0,03	3	13
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Завтрак	340	3,94	4,69	25,94	171
	Обед					
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
СД00080	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	12,87	52
ЛАК0009	Плов из отварной говядины	140	9,13	8,29	18	199
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЫОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	569	12,71	18,54	96,54	658
	Уплотненный полдник					
ШК00069	Капуста белокачанная тушеная	100	1,95	17,7	5,4	189
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
	Всего в Уплотненный полдник	310	2,8	18,32	23,42	297
	Всего в день	1 219	19,44	41,55	145,89	1 126

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					
Д07КГПО	Каша гречневая с подливом овощным	130	7,28	4,68	29,99	194
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Завтрак	335	8	5,2	45	285
	Обед					
ЛАК0016	Щи из свежей капусты	200	1,34	3,14	5,86	57
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131
ЛАК0010	Куриное филе, тушенное с овощами	50	7,55	6,11	3,44	84
ПИ7ЖЛ19	Напиток яблочный (без сахара)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЪЙОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	579	13,61	12,98	74,39	495
	Уплотненный полдник					
СДЯП100	Ягоды протертые в ассортименте	25	0,13	0,08	7,5	32
ЛО7ЕН1	Каша рисовая	100	3,27	2,47	20,6	134
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Уплотненный полдник	330	4,11	3,06	43,12	257
	Всего в день	1 244	25,72	21,24	162,52	1 037

1-ая неделя/Среда

№ 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	130	4,66	3,68	28,93	170
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
ЛАК048	Подлив овощной	25	0,33	1,08	1,67	17
	Всего в Завтрак	355	5,58	5,18	42,61	260
	Обед					
ЛАК0017	Рассольник ленинградский без картофеля	200	0,4	4	25,6	123
ЛАК0018	Капуста тушённая с куриным мясом	150	2,36	3,54	10,07	80
СД10015	Напиток из свежемороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	579	3,89	8,44	78,51	425
	Уплотненный полдник					
ШК00125	Чай без сахара	180	0,18		0,09	1
ШКДП013	Каша гречневая рассыпчатая с маслом растительным	100	5,45	5,05	28,45	181
СД10009	Икра морковная	30	0,63	2,13	3,03	34
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Уплотненный полдник	335	6,89	7,68	46,57	306
	Всего в день	1 269	16,36	21,3	167,69	991

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					
ШКДП011	Рис отварной с маслом растительным	130	3,06	5,46	32,96	194
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
СДЯП103	Ягоды протертые в ассортименте	100	0,5	0,3	30	129
	Всего в Завтрак	440	4,4	6,38	80,97	432
	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
ЛАК0021	Тефтели из говядины	60	9,6	8,4	3,99	89
ПИ7ЖЛ19	Напиток яблочный (без сахара)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЫОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	589	17,63	16,54	78,66	534
	Уплотненный полдник					
ЛАК048	Подлив овощной	20	0,26	0,86	1,34	14
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131
СД00080	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	12,87	52
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Уплотненный полдник	325	4,66	4,22	51,46	287
	Всего в день	1 354	26,69	27,13	211,09	1 252

1-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
СДЯП103	Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	6	26
ЛАКТ007	Каша рисовая без молока	130	3,73	5,03	25,83	165
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
Всего в Завтрак		350	4,42	5,5	43,84	263
Обед						
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
Л07ЕИ20	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
ЛАК048	Подлив овощной	25	0,33	1,08	1,67	17
ЛАК0020	Котлеты из курицы	60	11,52	2,64	8,08	102
СД00012	Компот из свежемороженой вишни	180	0,18	0,09	15,48	61
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЫОД	Соль йодированная	4				
Всего в Обед		614	21,03	17,64	113,96	735
Уплотненный полдник						
ШК00069	Калуста белокачанная тушеная	100	1,95	17,7	5,4	189
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
Всего в Уплотненный полдник		310	2,8	18,32	23,42	297
Всего в день		1 274	28,25	41,47	181,23	1 296

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					
ЛАК0001	Каша манная	130	3,29	4,25	10,92	85
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
СДЯП101	Ягоды протертые в ассортименте	10	0,05	0,03	3	13
	Всего в Завтрак	340	3,94	4,69	25,94	171
	Обед					
СД00020	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,73	4,53	10	88
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157
ЛАК0022	Мясо тушенное с овощами	30	4,53	3,2	9,78	120
ПИ7ЖЛ19	Напиток яблочный (без сахара)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЙОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	579	11,7	12,04	89,32	587
	Уплотненный полдник					
0000119	Каша гречневая рассып.с подливом овощным	120	6,72	4,32	27,68	179
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
	Всего в Уплотненный полдник	320	7,31	4,74	39,7	252
	Всего в день	1 239	22,95	21,47	154,96	1 010

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					
ЛАКТ007	Каша рисовая без молока	130	3,73	5,03	25,83	165
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	35	0,88	0,7	21	126
ДС00149	Яблоко запеченное без сахара	50	0,5	3	15	28
	Всего в Завтрак	395	5,2	8,74	61,84	320
	Обед					
ЛАК0015	Суп с лапшой домашней(ПФ)без картофеля	200	2,27	9,33	38,67	244
ЛО7ЕИ20	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
ЛАК0010	Куриное филе, тушенное с овощами	50	7,55	6,11	3,44	84
СД00080	Компот из свежемороженой смородины	180	0,18	0,02	12,87	52
0000065	Хлеб пшеничный	40	1,01	0,8	24	144
СОЛЬЮД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	574	16,6	19,86	102,05	674
	Уплотненный полдник					
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,4	26,7	157
ЛАК048	Подлив овощной	20	0,26	0,86	1,34	14
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Уплотненный полдник	345	5,28	4,78	43,05	262
	Всего в день	1 314	27,09	33,39	206,95	1 255

2-ая неделя/Среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
СДЯП100	Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	6	26
ЛАК0001	Каша манная	130	3,29	4,25	10,92	85
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	20	0,5	0,4	12	72
Всего в Завтрак		350	3,99	4,72	28,94	184
Обед						
ЛАК0017	Рассольник ленинградский без картофеля	200	0,4	4	25,6	123
Л07ЕИ20	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149
СДБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,6	7,2	5,04	76
ПИ7ЖЛ19	Напиток яблочный (без сахара)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЙОД	Соль йодированная	4				
Всего в Обед		589	16,73	15,7	96,55	571
Уплотненный полдник						
Л07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131
ШК00010	Салат из свеклы отварной	40	0,52	1,8	3,04	30
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
Всего в Уплотненный полдник		350	4,95	5,25	43,31	270
Всего в день		1 289	25,67	25,68	168,79	1 024

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					
СДЯП100	Ягоды протертые в ассортименте	20	0,1	0,06	6	26
СД00067	Каша из смеси круп(гречневая,рисовая)	130	0,95	3,55	5,37	71
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
	Всего в Завтрак	360	1,9	4,23	29,39	206
	Обед					
ШКЛАК33	Капуста тушённая	120	2,6	3,9	11,3	90
ЛАК0012	Суп с гречневой крупой	200	1,73	4,53	10	88
ЛАК0023	Котлеты из говядины	60	10,96	10,88	9,76	181
СД00012	Компот из свежемороженой вишни	180	0,18	0,09	15,48	61
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЪИОД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	609	16,6	20,3	73,54	582
	Уплотненный полдник					
Д07ПИЗ9	Плов с изюмом	100	2,67	10	26,67	195
Д07РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000065	Хлеб пшеничный	25	0,63	0,5	15	90
	Всего в Уплотненный полдник	305	3,39	10,52	41,68	286
	Всего в день	1 274	21,89	35,05	144,62	1 074

2-ая неделя/Пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	Завтрак					
ЛО7ЕН1	Каша рисовая	130	4,25	3,21	26,78	174
ДО7РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
ДС00149	Яблоко запеченное без сахара	50	0,5	3	15	28
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
	Всего в Завтрак	390	5,59	6,82	59,8	311
	Обед					
ЛАК0013	Суп из овощей(В-2 без картофеля)	200	1,6	3,47	26,13	180
ЛО7ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131
СДБГМ02	Болоньезе с куриным фаршем, том. пастой и овощами	60	9,6	7,2	5,04	76
СД10015	Напиток из свежесзамороженных плодов (яблоко/клубника)	180			15,84	60
0000065	Хлеб пшеничный	45	1,13	0,9	27	162
СОЛЫЮД	Соль йодированная	4				
	Всего в Обед	589	15,92	14,4	96,26	609
	Уплотненный полдник					
ДО7РБ19	Чай без сахара	180	0,09	0,02	0,02	1
0000119	Каша гречневая рассып.с подливом овощным	120	6,72	4,32	27,68	179
0000065	Хлеб пшеничный	30	0,76	0,6	18	108
	Всего в Уплотненный полдник	330	7,57	4,94	45,7	288
	Всего в день	1 309	29,08	26,16	201,76	1 209
	Итого		243,14	294,44	1 745,49	11 273
	Среднее за период		24,31	29,44	174,55	1 127
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		8,63	23,51	61,93	