

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №23 г. Выборга»

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 19.08.2021 г. № 56

МБДОУ «Детский сад №23 г. Выборга»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

День 1 (понедельник)	День 2 (вторник)	День 3 (среда)	День 4 (четверг)	День 5 (пятница)
<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>
1. Каша молочная из ячневая крупы. 2. Какао с молоком. 3. Печенье, пряник.	1. Запеканка из творога со сгущенным молоком. 2. Молоко.	1. Каша пшеничная молочная. 2. Чай с молоком 3. Печенье/пряник.	1. Каша пшеничная молочная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный.	1. Вермишель молочная. 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4. Масло.
<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>
1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1. Суп рыбный. 2. Мясной рулет с яйцом. 3. Салат картофельный с зеленым горошком. 4. Компот из сухофруктов. 5. Хлеб ржаной.	1. Щи из свежей капусты со сметаной. 2. Рагу из курицы. 3. Салат из квашеной капусты. 3. Компот из сухофруктов. 4. Хлеб ржаной.	1. Суп вермишелевый на к/б. 2. Рагу из овощей. 3. Котлета из птицы 3. Компот консервированный. 4. Хлеб ржаной.	1. Щи на к/б со сметаной. 2. Котлета «Здоровье». 3. Греча отварная. 4. Салат «Витаминный». 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп фасолевый на к/б. 2. Рыба отварная под маринадом. 3. Пюре картофельное. 4. Салат из свеклы. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной.
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1. Макароны с сыром. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный с маслом	1. Оладьи со сгущенкой/джемом. 2. Чай с лимоном.	1. Омлет с зеленым горошком. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный. 4. Масло сливочное.	1. Винегрет. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный	1. Ватрушка с творогом. 2. Молоко.
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
1. Макароны отварные. 2. Чай сладкий.	1. Оладьи. 2. Чай сладкий.	1. Пюре картофельное. 2. Чай сладкий.	1. Каша гречневая молочная. 2. Чай сладкий.	
<b>День 6 (понедельник)</b>	<b>День 7 (вторник)</b>	<b>День 8 (среда)</b>	<b>День 9 (четверг)</b>	<b>День 10 (пятница)</b>
<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>	<b>1-й завтрак</b>
1. Каша пшеничная молочная. 2. Молоко. 3. Печенье/пряники.	1. Омлет с зеленым горошком. 2. Чай с молоком. 3. Хлеб пшеничный.	1. Каша манная молочная. 2. Чай сладкий. 3. Печенье/пряники	1. Запеканка творожная со сгущенным молоком. 2. Кофейный напиток с молоком.	1. Каша молочная «Геркулес». 2. Какао с молоком. 3. Хлеб пшеничный. 4. Масло.
<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>	<b>2-й завтрак</b>
1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок	1. Фрукты/сок
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
1. Рассольник на к/б со сметаной. 2. Птица в розовом соусе 3. Каша гречневая рассыпчатая. 4. Салат из соленых огурцов. 5. Компот консервированный. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп гороховый на к/б. 2. Суфле из рыбы 3. Пюре картофельное. 4. Салат из свеклы с сыром. 5. Компот из сухофруктов. 6. Хлеб ржаной.	1. Борщ на к/б со сметаной. 2. Печень «построгановски». 3. Макароны отварные. 4. Салат «Витаминный». 5. Морс ягодный. 6. Хлеб ржаной.	1. Суп с зеленым горошком на к/б. 2. Рыба с рисом и со сметанным соусом. 3. Компот консервированный. 4. Хлеб ржаной	1. Суп полевой на к/б. 2. Рагу овощное с птицей. 3. Морс ягодный. 4. Хлеб ржаной.
<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>	<b>Полдник</b>
1. Салат из вареных овощей. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб пшеничный. 4. Сыр.	1. Пирожок с капустой. 2. Чай сладкий.	1. Сырники с джемом. 2. Какао с молоком.	1. Оладьи с джемом. 2. Чай с лимоном.	1. Булочка «Домашняя». 2. Молоко.
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
1. Каша геркулесовая молочная. 2. Чай сладкий.	1. Пюре картофельное. 2. Чай сладкий.	1. Макароны отварные. 2. Чай сладкий.	1. Оладьи 2. Чай сладкий.	



## ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ.

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Представленное цикличное 10-ти дневное меню рассчитано для возрастных категорий: для детей с 1,5 до 3 лет, для детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в дошкольных организациях (65-80% выполнения среднесуточных норм).

Технологические карты представлены на каждый день с учетом возрастных норм, выхода блюд, сезонности в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

**Рекомендуемое распределение калорийности между приемами пищи в %.**

№п/п	Для детей с круглосуточным пребыванием (24 часа)	Для детей с дневным пребыванием 10-12 часов
1	Завтрак (20-25%)	Завтрак (20-25%)
2	2-ой завтрак (5%)	2-ой завтрак (5%)
3	Обед (30-35%)	Обед (30-35%)
4	Полдник (10-15%)	Полдник (10-15%)
5	Ужин (20-25%)	

#### Режим питания детей

Время (часы)	Режим питания детей в дошкольной образовательной организации	
	10-12 часов	24 часа
8-9	Завтрак	Завтрак
10-11 (рекомендуемый)	Второй завтрак	Второй завтрак
12-13	Обед	Обед
15-16	Полдник	Полдник
18-19		Ужин

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	32	37

9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), вкл. соленые и кваш. (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Соки фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае исп-ния пищевой продукции промыш. выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5

Примечание:

1. При составлении меню допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +/- 5%.
2. Допустимы отклонения от химического состава рекомендуемых наборов продуктов +/- 10%.

**Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей:**

1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.
2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.
3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.
4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.
5. Непотрошенная птица.
6. Мясо диких животных.
7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.
8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.



9. Консервы с нарушением герметичности банок, банки с ржавчиной, деформированные.
10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.
12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
13. Зельцы, изделия из мясной обрезки, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.
15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.
16. Простокваша - "самоквас".
17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
18. Квас.
19. Соки концентрированные диффузионные.
20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию.
21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.
23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.
24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.
25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).
26. Острые соусы, кетчупы, майонез.
27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.
28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).
29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).
30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.
31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
33. Жевательная резинка.
34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).
35. Карамель, в том числе леденцовая.
36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.

37. Окрошки и холодные супы.
38. Яичница-глазунья.
39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.
40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.
43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.
44. Молоко и молочные напитки стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.
45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты.

**Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)**

Блюдо	Масса порций			
	от 1 года до 3 лет	3-7 лет	7-11 лет	12 лет и старше
Каша, или овощное, или яичное, или творожок, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	130-150	150-200	150-200	200-250
Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	30-40	50-60	60-100	100-150
Первое блюдо	150-180	180-200	200-250	250-300
Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	50-60	70-80	90-120	100-120
Гарнир	110-120	130-150	150-200	180-230
Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	150-180	180-200	180-200	180-200
Фрукты	95	100	100	100