

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад № 16 «Золотая рыбка»

О.В.Маркова

2023 год



Двухнедельное меню для детей возрастной группы с 3 до 7 лет

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Нефтеюганска
«Детский сад №16 «Золотая рыбка»

Примерное двухнедельное меню составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Особенности организации общественного питания детей.

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществ (суточная) с 3 до 7 лет*:

Возрастная группа	Энергетическая ценность, ккал.	Пищевые вещества, г		
		Белок	Жиры	Углеводы
с 3 до 7 лет	1800	54	60	261

* - питание должно удовлетворять физиологические потребности детей в основных пищевых веществах и энергии и **быть не меньше, указанных в таблице** (основание - таблица 1, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии пор приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации:

Приёмы пищи	Рекомендуемое распределение калорийности между приёмами пищи для детей с дневным пребыванием 12 часов, в % *	Суммарные объёмы блюд по приёмам пищи, в г**
Завтрак	20 %	400 г
Второй завтрак	5 %	100г
Обед	35 %	600 г
Полдник	15 %	250 г
Ужин	25 %	450 г

*- основание - таблица 3 2.3/2.4. СанПиН 3590-20

Для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ
Неделя первая

Приёмы пищи	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Суп молочный гречневый с маслом сливочным Чай с молоком Бутерброд с маслом (батон масло)	Каша молочная ячневая с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром (батон , сыром)	Каша «Янтарная » с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Бутерброд с джемом (батон, масло, джем)	Каша молочная дружба маслом Какао с молоком Бутерброд с сыром (батон , масло, сыр Голландский)	Суп молочный пшениный с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Бутерброд с джемом (батон, джем)
Второй завтрак	Сок в ассортименте	Фрукты по (сезонно)	Фрукты по (сезонно)	Фрукты по (сезонно)	Фрукты по (сезонно)
Обед	Салат «Золотая осень» Суп картофельный на мясном бульоне с мясными фрикадельками Говядина, тушенная с черносливом Макаронны отварные Компот из свежих фруктов Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат «Витаминный» Суп картофельный с макаронными изделиями Плов из мяса птицы Сок фруктовый Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из белокочанной капусты Суп картофельный гороховый Котлеты из говядины Каша гречневая рассыпчатая Нектар Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат из свеклы с сыром Суп картофельный с рыбными консервами Жаркое по-домашнему Сок фруктовый Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Винегрет с кукурузой Рассольник «Домашний со сметаной» Гуляш из отварного мяса Рис отварной Напиток шиповника Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)
Полдник	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Булочка ванильная	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Шанежка наливная с яйцом	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Печенье сахарное (промышленного изготовления из муки в\с)	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Ватрушка с джемом	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Булочка домашняя
Ужин	Томаты в собственном соку Котлета картофельная Чай с лимоном Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) Фрукты по сезонно	Суфле творожное Соус из кураги Чай без сахара Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Яйцо отварное Макаронны с сыром Чай с лимоном Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Помидор консервированный Рагу из овощей Чай с лимоном Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Запеканка творожная Соус сметанный Чай полусладкий Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)

Для детей возрастной группы с 3 до 7 лет с 12 часовым пребыванием в ДОУ Неделя вторая

Приёмы пищи	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Бутерброд с повидлом (булочка слобная ,повидло)	Каша овсяная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток на молоке Бутерброд с сыром (булочка, сыр Российский)	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным с сыром(булочка, масло ,сыр)	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным Кофейный напиток с молоком Бутерброд с маслом сливочным (булочка, масло)	Парелла творожная Какао с молоком Батон нарезной Бутерброд с джемом (булочка,джем)
Второй завтрак	Сок фруктовый (ананасовый)	Фрукты по (сезонно)	Фрукты по (сезонно)	Фрукты по (сезонно))	Фрукты по (сезонно)
Обед	Огурец консервированный Суп картофельный с клецками Капуста тушёная с мясным фаршем Напиток шиповника Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Икра свекольная Суп из овощей со сатаной Котлеты из мяса птицы Картофельное пюре Сок фруктовый Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат «Ромашка» Борщ с картофелем с фасолью со сметаной Картофель тушённый с мясом птицы Компот из свежих плодов(груш) Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Салат свекла из овощей Рассольник «Ленинградский» со сметаной Картофель тушённая с мясом Компот из сухофруктов Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)	Икра морковная Щи из свежей капусты со сатаной Пудинг из говядины Бобовые отварные Сок фруктовый Хлеб «Украинский» (ржано-пшеничный)
Полдник	Сок фруктовый Крендель сахарный	Молоко кипяченое Печенье крекер (промышленного изготовления из муки в\с)	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Пряник (промышленного изготовления из муки в\с)	Чай с лимоном Вафли (промышленного изготовления из муки в\в\	Кисломолочный продукт (с.д.ж.2,5%) Печенье сахарное (промышленного изготовления из муки в\в\
Ужин	Макаронные отварные с яйцом Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта) Чай с лимоном Фрукты по (сезонно)	Пудинг из творога Соус молочный сладкий Чай без сахара Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Салат «Бабушкин салатик» Чорыг селянка (рыба запеченная в яйце) Сок фруктовый Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Салат «Ералаш» Омлет с сыром Сок фруктовый Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)	Салат консервированным овощей Рыба по-русски Кисель из кураги Хлеб пшеничный (формовой из муки высшего сорта)