

ВВЕДЕНИЕ

Коллектив Кадетской школы № 15 г. Туруханск 50 мая 2013 г.

Настоящее примерное циклическое десятидневное меню разработано для МДОУ «Ручеек», расположенного по адресу Красноярский край, Мотыгинский район, п. Кулаково, ул. Анграская, 21 для детей в возрасте с 2,5 до 7 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

Таблица 1

Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Показатели (в сутки)	От 1,5 лет до 3 лет		3-7 лет	
	показатели при 4-5 разовом питании (100%)	показатели при 3-4 разовом питании (75%)	показатели при 4-5 разовом питании (100%)	показатели при 3-4 разовом питании (75%)
1 Энергия (ккал)	1400	1050	1800	1350
2 Белок, г	42	32	54	41
3 Жиры, г	47	35	60	45
4 Углеводы, г	203	152	261	196

При организации питания детей и составления примерного двухнедельного меню учтены рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов питания СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях» (Приложение 6, таблица 1), с учетом возраста детей и временем их пребывания в дошкольной организации

Рекомендуемые среднесуточные нормы питания в дошкольных организациях (г, мл, на 1 ребенка) (75% от общего количества продуктов питания)

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко с м.д.ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м.д.ж. 2,5-3,2% <sup>3</sup>	293	338	293	338
Творог, творожные изделия для детского питания с м.д.ж. не более 9% и кислотностью не более 150 <sup>0</sup> T	23	30	23	30
Сметана с м.д.ж. не более 15%	7	8	7	8
Сыр неострых сортов твердый и мягкий	3	4,8	3	4,5
Мясо (говядина 1 кат. бескостная/говядина 1 кат. на костях)	41/51	45/56	37,5	41,25
Птица (куры 1 кат)	17/17/16,5	20/20/19,5	15	18

## Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в ДО

Время приема пищи	Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в ДО	
	ДО	
8 <sup>30</sup> -9 <sup>00</sup>	8-10 часов	
10 <sup>30</sup> -11 <sup>00</sup>	завтрак	
12 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>	второй завтрак	
15 <sup>30</sup>	обед	
	полдник	

В промежутке между завтраком и обедом организован дополнительный прием пищи – второй завтрак, включающий сок, а также свежие фрукты.

Примерное цикличное меню рассчитано на 2 недели, с учетом рекомендуемых среднесуточных норм питания в ДО для двух возрастных категорий: для детей с 1 года до 3-х лет и для детей от 3 до 7 лет. (Приложение 6, СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

Примерная форма примерного меню приведена в соответствии с требованиями приложения 9 СанПиНа 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Примерное меню содержит информацию о количественном составе основных пищевых веществ и энергии по каждому блюду, приему пищи, за каждый день и в целом за период его реализации. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур.

Ежедневно в меню включены: молоко, сметана, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное и растительное масло, сахар, соль. Остальные продукты (творог, рыба, сыр, яйцо и другие) 2-3 раза в неделю.

В течение двух недель ребенок при подсчете норм продуктов питания ребенок получает все продукты в полном объеме в соответствии с установленными нормами согласно приложения 6 СанПиНа 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях». (допускаются отклонения от рекомендуемых норм питания  $\pm 5\%$ ).

При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (Приложение 10, СанПиНа 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»).

Таблица замены продуктов по белкам и углеводам

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена хлеба (по белкам и углеводам)</b>					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макаронны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добав суточ рацион исключ
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Замена картофеля (по углеводам)</b>					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
<b>Замена свежих яблок (по углеводам)</b>					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага ( без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
<b>Замена молока (по белку)</b>					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
<b>Замена мяса (по белку)</b>					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,0		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло +
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло +
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло -9
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло +1
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
<b>Замена рыбы (по белку)</b>					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло -1
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло -6
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло -8
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло -20
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло -15
<b>Замена творога</b>					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло -3г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло +9
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло -5г
<b>Замена яйца (по белку)</b>					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	

потр./цыплята-бройлеры 1 кат потр./индейка 1 кат потр.)				
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	28	29	24	
Колбасные изделия для питания дошкольников	4	5	4	
Яйцо куриное диетическое	15	18	15	
Картофель: с 01.09 по 31.10	120	140,	90	
с 31.10 по 31.12	129	150	90	
с 31.12 по 28.02	139	161	90	
с 29.02 по 01.09	150	176	90	
Овощи, зелень	192	244	154	
Фрукты (плоды) свежие	81	86	71	
Фрукты (плоды) сухие	7	8	7	
Соки фруктовые (овощные)	75	75	75	
Напитки витаминизированные (готовый напиток)		38		
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	37,5	30	
Хлеб пшеничный или хлеб ржновой	53	75	53	
Крупы (злаки), бобовые	23	32	23	
Макаронные изделия группы А	6	9	6	
Мука пшеничная хлебопекарная	19	22	19	
Мука картофельная (крахмал)	2	2	2	
Масло коровье сладкосливочное	17	20	17	
Масло растительное	7	8	7	
Кондитерские изделия	5	15	5	
Чай, включая фиточай	0,4	0,5	0,4	
Какао-порошок	0,4	0,5	0,4	
Кофейный напиток злаковый (суррогатный), в т.ч. из цикория	0,8	0,9	0,8	
Дрожжи хлебопекарные	0,3	0,4	0,3	
Сахар	28	35	28	
Соль пищевая поваренная	3	5	3	

Отклонения от расчетных суточной калорийности и содержания основных веществ (белков, жиров и углеводов) и калорийности не превышают микронутриентов  $\pm 15\%$ .

Режим питания детей по отдельным приемам пищи, в зависимости от пребывания в дошкольных организациях, должен соответствовать требованиям с норм и правил.

Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минералов) в питании детей круглогодично должны быть включены пищевые продукты, обогащенные микронутриентами, в том числе быстрорастворимые (инстантные) витаминизированные напитки. При этом должна обязательно проводиться количественная оценка содержания витаминов в суточном рационе питания.

В ДО должна проводиться круглогодичная искусственная С-витаминизация готовых блюд (из расчета для детей 1-3 лет – 35 мг, для детей 3-6 лет – 50,0 мг на порцию) или обогащение витаминно-минеральными комплексами, специально предназначенными для этой цели (в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации) из расчета 50-75 % от суточной потребности в витаминах в одной порции напитка. При использовании поливитаминных препаратов специального назначения (детских) в соответствии с инструкцией по применению. Препараты витаминов должны добавляться к третьему блюду (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Необходимые расчеты и оценку использованного на одного ребенка среднесуточного набора пищевых продуктов должны проводить 1 раз в десять дней.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) должны проводиться ежемесячно.

Для обеспечения преемственности питания родителей необходимо информировать их об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

Выдача готовой пищи разрешается только после проведения приемочного контроля бракеражной комиссией в составе повара, представителя администрации ДО, медицинского работника.

Результаты контроля должны регистрироваться в специальном журнале бракеража готовой кулинарной продукции.

Масса порционных блюд должна соответствовать выходу блюда, указанному в меню. При нарушении технологии приготовления пищи, а также в случае неготовности, блюда не допускают к выдаче только после устранения выявленных кулинарных недостатков.

Непосредственно после приготовления пищи должна отбираться суточная проба готовой продукции. Суточная проба отбирается в объеме: порционные блюда – в полном объеме; холодные закуски, первые блюда, гарниры, третьи и прочие блюда – не менее 100 г. Пробу отбирают стерильными или прокипяченными ложками в стерильную или прокипяченную стеклянную посуду с плотно закрывающимися крышками (гарниры и салаты – в отдельную посуду) и сохраняют в течение не менее 48 часов при температуре +2-+6°C в отдельном холодильнике или в специально отведенном месте в холодильнике для молочных продуктов, гастрономии. Посуду с пробами маркируют с указанием приема пищи и даты отбора. Контроль за правильностью отбора и хранения суточной пробы должен осуществлять ответственное лицо, прошедшее инструктаж.

Меню разработано на основании следующих нормативных документов:

- СанПиН 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».
- Химический состав российских продуктов. Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 г.
- «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.
- Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий

для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного, — М.: ДеЛи принт, 2005.

МД 0.0.0.0.00-00 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»

Технологические карты приготовления блюд к разработанному примерному циклическому меню для организации питания детей для МДОУ «Ручеек», расположенного по адресу Красноярский край, Мотыгинский район, п. Кулаково, ул. Анграская, 21 для детей в возрасте с 2,5 до 7 указаны в приложении 1.









Листы 2, 3, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 в количестве прихода  
Лист 5

№ ТК	Наименование дачи	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			
		Хлеб пшеницы	Хлеб пшеницы (пшено)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)	Хлеб пшеницы (пшеница)			
39	Сухая земля с маринованным картофелем						12							1,5	0,75			116														
2	Коробчатый напиток с медом													9				80								2						
3	Булгурный с маслом и сыром	20	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	0	10,5	4,25	0	0	190	0	0	0	0	0	7,5	0	2	0	0	0			
171	Сос. фруктовый (борщ)									75																						
171	Грибы	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65	65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
171	Пшено	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
75	Сосиски из свинины с сосисками асирскими								42																							
31	Цукки на ежовой веточке, с маслом и со сметаной																															
42	Судак из птицы								64																							
30	Апперитив из свиных стейков																															
9	Каша из риса																															
171	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25										13		9																		
171	Хлеб ржаной (разновидности)	30																														
171	Пшено	35	30	0	0	0	0	0	106	0	0	13	0	9	16	4	1,2	1,4	0	13	107	0	6	0	0	0	0	0	0	0		
38	Апперитив с картофелем		28,6																													
31	Булгуровый													3,2	1,6	0,2	4,8	11	11													
171	Пшено	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,2	1,6	0,2	4,8	17,5	11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	
	Нерва свои пшеницы и овса (пшеница)																															0,75
	Пшено	45	30	32,6	0	0	0	53	2,1	106	7,5	65	13	0	22,7	2,85	4,2	16,8	11	13	107	0	6	7,5	0	2	0	3	3	0,75		

2 месяца

Особ.



Дополнение к плану 2.5.3. нем. № 19 на сезон приготовления 2016 г.

№ ПК	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
																														Днев 7				
Завтрак																																		
50	Каша овсяная рассыпчатая													1	2																			
2	Конфитный паштет с маслом			15									9					100								2								
3	Запеканка с маком и свинины	20																																
	Итого	20	0	0	0	15	0	0	0	0	0	0	0	13	3,3	3,3	0	213	0	0	0	0	0	0	7,5	0	2	0	0	0	0	0		
2 завтрак																																		
1П	Сыр фаршированный (овощной)																																	
1П	Яблоко	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65																							
1П	Лимоны	0	0	0	0	0	0	0	0	75	65																							
Обед																																		
81	Суп из свеклы, с морковью																																	
52	Суп картофельный с морковью и кабачками, с маслом																																	
53	Картофель тушеный с мясом			1,8																														
9	Каша из гречихи																																	
1П	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	25										13		9																				
1П	Хлеб ржаной (разновидности)	30																																
	Итого	25	30	1,8	0	0	8	60	261,2	0	0	13	0	13	10	4	0	0	0	63	25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																		
76	Чай с мандаринами			10																														
	Итого	0	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	2	0	2	57	73	0	0	0	0	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	45	30	11,8	0	15	8	60	261,2	75	65	13	0	41	17,5	4	2	270	73	63	25	0	0	0	0	0	7,5	0,5	2	0	0	3	0	







	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	Хлеб пшеничный из хлеб зерновой	Хлеб пшеничный (франц.)	Хлеб пшеничный пшеничный	Хлеб пшеничный хлебобулочный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный	Хлеб пшеничный картофельный
Норма за 10 дней	519	300	4	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Среднее значение за 10 дней	51,2	30	48,3	48,3	49,5	53,7	61	87,9	161,9	750	720,5	71	51,7	395,3	463,3	498,8	431,7	2580	223	223	400	157	232	68	30	4	8	4	30	3
Норма производственных затрат включая санитарных норм и привесов	53	30	19	2	2	2,3	6	90	154	75	71	7	5	28	17	7	15	293	23	23	42	15	24	7	3	0,4	0,4	0,4	3	0,3
Процент удовлетворения норм питания	97,92	100,00	96,26	97,50	103,04	101,67	97,67	104,80	100,00	105,43	101,43	103,40	3,40	5,43	-2,85	-0,29	1,13	-5,12	96,96	95,24	104,67	96,67	97,44	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00
Процент отклонения рекомендуемых норм питания <sup>1</sup>	-2,08	0,00	-3,74	-2,50	3,04	1,97	-2,33	4,80	0,00	1,48	1,43	3,40	5,43	-2,85	-0,29	1,13	-5,12	-3,04	96,96	95,24	104,67	96,67	97,44	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Примечание: \* согласно приложению 6 СанПиН 2.4.1.2668-10 при фразировании меню ведется подсчет нормы нетто сырья продуктов питания - картофеля, овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы.  
1 - согласно требованиям приложения 6 СанПиН 2.4.1.2668-10 допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания 4-5%.



№ ПК	Наименование блюда	Часть 1																																	
		56	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
		Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб пшеничный (присыпанный)	Мука пшеничная высший сорт	Мука пшеничная 1 сорта	Мука пшеничная 2 сорта	Мука пшеничная 3 сорта	Мука пшеничная 4 сорта	Мука пшеничная 5 сорта	Мука пшеничная 6 сорта	Мука пшеничная 7 сорта	Мука пшеничная 8 сорта	Мука пшеничная 9 сорта	Мука пшеничная 10 сорта	Мука пшеничная 11 сорта	Мука пшеничная 12 сорта	Мука пшеничная 13 сорта	Мука пшеничная 14 сорта	Мука пшеничная 15 сорта	Мука пшеничная 16 сорта	Мука пшеничная 17 сорта	Мука пшеничная 18 сорта	Мука пшеничная 19 сорта	Мука пшеничная 20 сорта	Мука пшеничная 21 сорта	Мука пшеничная 22 сорта	Мука пшеничная 23 сорта	Мука пшеничная 24 сорта	Мука пшеничная 25 сорта	Мука пшеничная 26 сорта	Мука пшеничная 27 сорта	Мука пшеничная 28 сорта	Мука пшеничная 29 сорта	Мука пшеничная 30 сорта	
84	Ваниль, корица, лимонный сок, сахар, яйца, мука																																		
12	Чай без сахара																																		
3	Бульон с мясом и овощами	20																																	
III	Конфеты (из шоколада, или маршмэллоу, или зефир, или пастила)																																		
	Шоколад	20																																	
IV	Сок фруктов (банановый)																																		
IV	Желе																																		
	Шоколад	0																																	
82	(Сметана из сметаны с сахаром)																																		
47	Сметана жирностью 16%																																		
12	Жареные пшеничные сухари																																		
9	Каша из пшеницы																																		
11	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой (жареный)	25																																	
11	Пшеница	25																																	
37	Овощи замороженные с соусом																																		
3	Кефир																																		
III	Хлеб пшеничный или пшеничный	20																																	
	Пшеница	20																																	
	Пшеница с маком (использована на весь день)	65																																	
	Пшеница на весь день	65																																	

Расчет приготовления питания  
Листы 2, 3, 4, 5, 6-10 общего приращивание