

СОГЛАСОВАНО

на Совете по питанию

«*ds*» *Августа* 201*9* г.

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ МО Плавский район

«Детский сад «Радуга»»

О.А.Валуева

201*9* г.



Примерное двухнедельное меню

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих с 10,5-часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования Плавский район «Детский сад «Радуга» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Пояснительная записка

Настоящее «Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 7 лет, посещающих с 10,5-часовым пребыванием Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования Плавский район «Детский сад «Радуга» в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания» (далее-примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. №26 Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений». В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Нормы питания в детских яслях, детских садах, яслях-садах и в санаторных дошкольных учреждениях (граммов в день на одного ребенка)».

При разработке примерного меню соблюдены возрастные 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. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей. В ДОУ с 10,5-часовым пребыванием детей предусмотрено 4-разовое питание. Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

При отсутствии каких-либо продуктов разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов (приложение 12 к СанПиН 2.4.1.3049-13 в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания).

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии СанПиН 2.4.1.3049-13.

Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню соки, свежемороженые овощи и фрукты при соблюдении сроков их реализации. Дополнительную витаминизацию следует проводить строго в соответствии с правилами, изложенными в СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.

Вторая неделя

№ рец.	Прием пищи	понедельник		вторник		среда		четверг		пятница		Выход, г	
		1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7
324, 2	Завтрак	150	200	90/50	100/60	189/167	18/0	56/100/100.1	Омлет с кабачковой икрой	80	18/9/3	15/0	18/0
		150	200			137/29	20/0	121/53	Какао на молоке		13/7/2	17/0	20/0
3		30/6	40/6	30/6/10	40/6/10	27	30/10	27	Батон с сыром	40/6/10		30/6/10	40/6
	Второй завтрак		75						Фрукт	75			75
43	Обед	200	250	20	250	134	20/0	61	Салат	20/0	40/3/5/4	20/0	25/0
131		180	230	15/0	180	304	15/0	324/2	Борщ из свежей капусты на мясном бульоне	15/0	12/6	10/0	15/0
14		180	200	60	90	384	15/0	2	Каша гречневая рассыпчатая		38/9/2/7	60	80
700		40	50	18/0	200/0	700	40		Гуляш из говядины				
5	Полдник	180	200	18/0	200				Компот из изюма				
2		30	30	40	50				Хлеб ржаной	40		40	50
				40	50				Чай с сахаром				
				40	50				Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	60	289, 314/131	60	70

Пронумеровано,
прошнуровано,
скреплено печатью
А. Итсере листов

Заведующий МБДОУ
МО Плавский район
«Детский сад «Радуга»
О. А. Валуева

