

## **Об организации питания в МАДОУ ЦРР д/с № 98**

Для всех обучающихся, в том числе для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья, созданы условия для питания в соответствии с СанПин: пищеблок полного цикла оборудован необходимым технологическим, холодильным и моечным оборудованием; в буфетных на каждой группе количество одновременно используемой столовой посуды и приборов соответствует списочному составу детей в группе.

Ребята находятся у нас до 12 часов в сутки пять дней в неделю, и меню детского сада – это их основной рацион, поэтому при организации питания в дошкольном учреждении решаются важные задачи:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатрат воспитанников образовательного учреждения;
- сбалансированность и максимальное разнообразие рациона питания по всем пищевым факторам;
- оптимальный режим питания;
- обеспечение в процессе технологической и кулинарной обработки продуктов питания их высоких вкусовых качеств и сохранения исходной пищевой ценности;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся и воспитанников образовательных учреждений (потребность в диетическом питании, пищевая аллергия и пр.);
- обеспечение санитарно - гигиенической безопасности питания, соответствие сырья и продуктов гигиеническим требованиям. Наше учреждение обеспечивает воспитанников рациональным и сбалансированным пятиразовым питанием.

При распределении общей калорийности суточного питания детей, находящихся в детском саду на протяжении 12 ч., используется следующий норматив: завтрак – 20-25 %; обед – 30-35 %; полдник -10-15 %; ужин – 20-25%. В промежутке между завтраком и обедом организуется дополнительный прием пищи – второй завтрак - 5 %, включающий напиток или сок и (или) свежие фрукты. Питание организуется в соответствии с примерным циклическим меню, разработанным на основе физиологических потребностей детей в пищевых веществах с учетом рекомендуемых СанПин

среднесуточных норм питания. При составлении меню и расчете калорийности соблюдается оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов), которое составляет 1:1:4 соответственно. Ежедневно в меню должны быть включены: молоко, кисломолочные напитки, мясо, картофель, овощи, фрукты, соки, хлеб, крупы, сливочное масло, растительное масло, сахар, соль. Творог, рыба, сыр, яйцо должны входить в меню 2-3 раза в неделю. Для предотвращения возникновения и распространения инфекционных и массовых неинфекционных заболеваний (отравлений) не допускается использование запрещенных СанПин 2.4. 12660-10 пищевых продуктов; изготовление в пищеблоке творога и других кисломолочных продуктов, а также блинчиков с мясом или творогом, макарон по-флотски, макарон с рубленым яйцом, зельцев, яичницы-глазуньи, холодных напитков и морсов из плодово-ягодного сырья (без термической обработки), форшмаков из сельди, студней, паштетов, заливных блюд (мясных и рыбных); окрошек и холодных супов; грибов; сырокопченых, полукопченых, подкопченных мясных гастрономических изделий и колбас; сливочного масла жирностью ниже 72%.



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ**

### **День 1**

	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
<b>Завтрак</b>		
<i>Макаронны отварные с сыром</i>	150	200
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	20/5	30/5
<i>Кофейный напиток молоком</i>	150	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Щи зеленые со сметаной</i>	150	200
<i>Плов с куриным филе</i>	160	210
<i>Огурец соленый</i>	20	20
<i>Компот из ягод</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Фрукт</i>	40	75
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Булочка сдобная с сахарной пудрой</i>	50	50
<b>Ужин</b>		
<i>Картофельное пюре</i>	100	150
<i>Капуста тушеная</i>	100	100
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30
<i>Чай с сахаром</i>	180	180



«Утверждаю»

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98  
Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## МЕНЮ День 2

	ясли	сад
<b>Завтрак</b>		
<i>Омлет натуральный</i>	65	80
<i>Салат из свеклы</i>	80	105
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	20/5	30/5
<i>Какао с молоком</i>	150	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Рассольник на курином бульоне со сметаной</i>	150	200
<i>Картофельное пюре</i>	110	150
<i>Биточек рыбный</i>	60	80
<i>Салат из квашеной капусты</i>	30	50
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Кефир</i>		180
<i>Молоко</i>	150	
<i>Печенье</i>	10	20
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Каша кукурузная молочная</i>	200	250
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30
<i>Чай сладкий</i>	180	180



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ**

### **День 3**

	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
<b>Завтрак</b>		
<i>Каша манная молочная</i>	150	200
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром</i>	20/5/7	30/5/9
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Суп картофельный с рыбой</i>	150	200
<i>Каша гречневая рассыпчатая</i>	110	130
<i>Шницель мясной</i>	60	80
<i>Соус томатный</i>	30	30
<i>Компот из яблок</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Сушка</i>	10	20
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Ленивые голубцы</i>	200	250
<i>Чай с сахаром</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## МЕНЮ

### День 4

	ясли	сад
<b>Завтрак</b>		
<i>Запеканка творожная</i>	120	150
<i>Сгущенное молоко</i>	30	40
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	20/5	30/5
<i>Чай с молоком</i>	180	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Свекольник со сметаной на мясном бульоне</i>	150	200
<i>Жаркое по-домашнему</i>	150	220
<i>Салат из квашеной капусты</i>	30	50
<i>Кисель из кураги</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	30	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Бутерброд с повидлом</i>	40	50
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Салат из картофеля с соленым огурцом</i>	140	160
<i>Печеночный блинчик</i>	60	80
<i>Чай сладкий</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ** День 5

	ясли	сад
<b>Завтрак</b>		
<i>Омлет натуральный</i>	65	80
<i>Салат из зеленого горошка</i>	80	90
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	20/5	30/5
<i>Какао с молоком</i>	150	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Суп картофельный с мясными фрикадельками</i>	150	200
<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	110	130
<i>Шницель мясной</i>	60	80
<i>Соус томатный</i>	30	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Фрукт</i>	40	75
<i>Оладьи с повидлом</i>	60/5	120/20
<b>Ужин</b>		
<i>Суп молочный с макаронными изделиями</i>	200	250
<i>Чай с сахаром</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30



«Утверждаю»

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ** День 6

	ясли	сад
<b>Завтрак</b>		
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	200
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром</i>	20/5/7	30/5/9
<i>Чай с сахаром</i>	150	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Борщ на курином бульоне</i>	150	200
<i>Рис отварной</i>	110	130
<i>Котлета мясная</i>	60	80
<i>Соус томатный</i>	30	50
<i>Компот из ягод</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Сушка</i>	10	20
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Рагу овощное</i>	200	250
<i>Чай сладкий</i>	150	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## МЕНЮ День 7

	ясли	сад
<b>Завтрак</b>		
<i>Пудинг яичный</i>	60	80
<i>Салат из свеклы</i>	80	105
<i>Чай с молоком</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	25	35
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Суп картофельный с рыбой</i>	150	200
<i>Картофельное пюре</i>	110	150
<i>Печеночный блинчик</i>	60	80
<i>Огурец соленый</i>	20	20
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Булочка ванильная</i>	50	50
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Каша рисовая молочная</i>	200	250
<i>Чай сладкий</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ**

### **День 8**

	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
<b>Завтрак</b>		
<i>Запеканка творожная</i>	120	150
<i>Повидло</i>	30	40
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	180
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	25	35
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Щи из свежей капусты с картофелем</i>	150	200
<i>Тефтели мясные</i>	60	80
<i>Макароны отварные</i>	110	130
<i>Соус томатный</i>	30	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Кефир</i>		180
<i>Молоко</i>	150	20
<i>Печенье</i>	10	
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Винегрет овощной</i>	140	160
<i>Биточек рыбный</i>	60	80
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30
<i>Чай сладкий</i>	180	180



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ**

### **День 9**

	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
<b>Завтрак</b>		
<i>Омлет натуральный</i>	65	80
<i>Салат из свеклы</i>	80	105
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыром</i>	20/5/7	30/5/9
<i>Какао с молоком</i>	180	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Суп картофельный с мучными клецками</i>	150	200
<i>Капуста тушенная с мясом</i>	150	200
<i>Компот из смеси сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Булочка ванильная</i>	50	50
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Каша пшеничная молочная</i>	200	250
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30
<i>Чай сладкий</i>	180	180



"Утверждаю"

заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 98

Ярема Е.Н. \_\_\_\_\_

## **МЕНЮ** День 10

	<b>ясли</b>	<b>сад</b>
<b>Завтрак</b>		
<i>Запеканка творожная</i>	120	150
<i>Сгущенное молоко</i>	30	40
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	20/5	30/5
<i>Кофейный напиток с молоком</i>	180	180
<b>Второй завтрак</b>		
<i>Сокосодержащий напиток</i>	100	100
<b>Обед</b>		
<i>Суп гороховый</i>	150	200
<i>Биточек мясной</i>	60	80
<i>Картофельное пюре</i>	120	150
<i>Салат из квашеной капусты</i>	30	30
<i>Компот из сухофруктов</i>	150	180
<i>Хлеб ржаной</i>	40	50
<b>Полдник</b>		
<i>Молоко</i>	150	180
<i>Бутерброд с повидлом</i>	30	40
<i>Фрукт</i>	40	75
<b>Ужин</b>		
<i>Каша гречневая молочная</i>	200	250
<i>Чай сладкий</i>	150	180
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30