C:\Users\user\Desktop\титул меню.tif

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Примерное двухнедельное меню от 1 до 3 лет.**

Предлагаемое меню, является единым для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ). Меню разработано на основании Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. №32) с 10,5 -часовым пребыванием детей организуется 4-х разовое питание: завтрак; второй завтрак, обед и полдник.

В связи с этим на одного ребенка в возрасте от 1 до 3 лет на завтрак приходится 20% от суточной нормы питания ребенка – 280 ккал (+ 5%); на второй завтрак 5% - 70 ккал (+ 5%); на обед 35% - 490 ккал (+5%); и на полдник 15% - 210 ккал (+ 10%). Итого: 1050 ккал (+ 10%).

Соответственно: хлеб пшеничный – 45 грамм, хлеб ржаной - 30 грамм, соль йодированная – 2,25 грамм.

Ассортимент блюд, на основе которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые соответствует рецептурам и технологии приготовления, гигиеническим требованиям.

При составлении и использовании данного меню следует руководствоваться методическими рекомендациями: сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений разработанный ЗАО «Уральский региональный центр питания» А.Я.Перевалов, 2012; сборником рецептур, технических нормативов на продукцию кондитерского производства, М.П.Могильный, Москва, 2011.

Питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи. Также допускается замена некоторых блюд, вызванная практической необходимостью.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов (СанПиН 2.3/2.4.3590 -20 приложение №11).

В исключительных случаях, в течение ограниченного времени, как правило, в случаях неожиданных срывов поставки продуктов, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд равных им пищевой ценности. В то же время мясо нельзя заменять крупой, а молоко фруктами и т.п. В отдельные дни, при отсутствии натуральных продуктов, могут использовать консервированные молочные, овощные, мясные консервы.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Примерное двухнедельное меню от 1 до 3 лет.**

Предлагаемое меню, является единым для детей дошкольного возраста с 10,5-часовым пребыванием детей в дошкольном образовательном учреждении (далее – ДОУ). Меню разработано на основании Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемилогические требования к организации общественного питания населения» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. №32) с 10,5 -часовым пребыванием детей организуется 4-х разовое питание: завтрак; второй завтрак, обед и полдник.

В связи с этим на одного ребенка в возрасте от 3 до 7 лет на завтрак приходится 20% от суточной нормы питания ребенка – 360,0 ккал (+ 5%); на второй завтрак 5% - 90 ккал (+ 5%); на обед 35% - 630 ккал (+5%); и на полдник 15% - 270,0 ккал (+ 5%). Итого: 1350,0 ккал (+ 5%).

Соответственно: хлеб пшеничный – 60 грамм, хлеб ржаной – 37,5 грамм, соль йодированная – 3,75 грамм.

Ассортимент блюд, на основе которого сформировано примерное меню, включает только те блюда и кулинарные изделия, которые соответствует рецептурам и технологии приготовления, гигиеническим требованиям.

При составлении и использовании данного меню следует руководствоваться методическими рекомендациями: сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений разработанный ЗАО «Уральский региональный центр питания» А.Я.Перевалов, 2012; сборником рецептур, технических нормативов на продукцию кондитерского производства, М.П.Могильный, Москва, 2011.

Питание должно быть дифференцированным по величине разового и суточного объема пищи. Также допускается замена некоторых блюд, вызванная практической необходимостью.

Замена отдельных видов продовольственного сырья и пищевых продуктов при приготовлении блюд и кулинарных изделий, предусмотренных рационом питания, проводится в соответствии с нормами взаимозаменяемости продуктов (СанПиН 2.3/2.3590-20 приложение №11).

В исключительных случаях, в течение ограниченного времени, как правило, в случаях неожиданных срывов поставки продуктов, допускается при формировании рациона питания использовать в его составе кулинарные изделия и блюда, приготовленные из других видов сырья со схожей пищевой ценностью. Так, блюда из рыбы, яиц, творога могут служить для замены ими мясных блюд равных им пищевой ценности. В то же время мясо нельзя заменять крупой, а молоко фруктами и т.п. В отдельные дни, при отсутствии натуральных продуктов, могут использовать консервированные молочные, овощные, мясные консервы.

**1 День**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Суп молочный с крупой  Хлеб пшеничный  Сыр «Костромской»  Чай с молоком | Груша | Салат из отварной свеклы  Щи из свежей капусты со сметаной  Рагу из птицы  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из сухофруктов | Кефир  Печенье |

**2 День**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Запеканка рисовая с творогом  Молоко сгущенное  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Напиток из шиповника | Яблоко | Салат картофельный с морковью  И зеленым горошком  Свекольник  Пюре картофельное  Рыбные тефтели  Соус белый  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Компот из изюма | Омлет натуральный  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром |

**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Каша манная молочная  жидкая  Хлеб пшеничный  Сыр «Костромской»  Какао с молоком | Сок яблочный | Салат картофельный со свежей капустой и кукурузой  Суп «Крестьянский» со сметаной  Капуста тушеная  Птица отварная  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Компот из сухофруктов | Молоко кипяченое  Бутерброд с джемом или повидлом |

**4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Каша рисовая молочная жидкая  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант) | Апельсин | Овощи соленые  Уха рыбацкая  Макароны отварные  Гуляш из говядины  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный  Напиток из шиповника | Салат из отварной свеклы  Яйцо вареное  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая  Сыр «Костромской»  Хлеб пшеничный  Какао с молоком | Сок абрикосовый | Салат картофельный с зеленым горошком  Щи из свежей капусты со сметаной  Плов из отварной птицы  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из кураги | Лапшевник с творогом  Сгущенное молоко  Компот из яблок с лимоном |

**6 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Каша ячневая вязкая  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Чай с сахаром | Груша | Салат картофельный с морковью  Суп с клецками  Капуста тушеная  Тефтели из говядины с рисом  («Ежики»)  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из изюма | Суп с рыбными консервами  Хлеб пшеничный  Кисель из концентрата |

**7 День**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Запеканка рисовая с творогом  Сгущенное молоко  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант) | Сок яблочный | Салат из моркови и зеленым горошком  Суп с бобовыми и сметаной  Пюре картофельное  Рыба, припущенная в молоке  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из смеси сухофруктов | Молоко кипяченое  Пряники |

**8 День**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Каша овсяная из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая  Бутерброд с сыром  Чай с молоком | Апельсин | Овощи соленые  Борщ с капустой, картофелем и сметаной  Рис припущенный  Курица в соусе с томатом  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Напиток из шиповника | Омлет натуральный  Хлеб пшеничный  Компот из яблок с лимоном |

**9 День**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Суп молочный с макаронными изделиями  Хлеб пшеничный  Масло сливочное  Какао с молоком | Сок абрикосовый | Салат из моркови  Рассольник «Ленинградский» со сметаной  Жаркое по-домашнему  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из кураги | Суп с рыбными консервами  Хлеб пшеничный  Чай с сахаром |

**10 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Завтрак** | **Второй завтрак** | **Обед** | **Полдник** |
| Омлет натуральный  Хлеб пшеничный  Сыр «Костромской»  Кофейный напиток с молоком (2-ой вариант) | Яблоко | Салат из отварной свеклы  Суп-пюре из картофеля  Греча отварная рассыпчатая  Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе  Хлеб пшеничный  Хлеб ржаной  Компот из изюма | Молоко кипяченое  Бутерброд с джемом или повидлом |