

**Примерное 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 октября 2020 г. N 32)

**VIII. Особенности организации общественного питания детей**

- 8.1. При формировании рациона здорового питания и меню при организации общественного питания детей в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, оказание услуг по воспитанию и обучению, уходу и присмотру за детьми должны соблюдаться следующие требования:
- 8.1.2. В организованных детских коллективах общественное питание детей должно осуществляться посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание.  
В организованных детских коллективах в детских организациях исключение горячего питания из меню, а также замена его буфетной продукцией, не допускаются.  
Меню должно предусматривать распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) с учетом следующего:
- 8.1.2.1. При отсутствии второго завтрака калорийность основного завтрака должна быть увеличена на 5% соответственно.
- 8.1.2.2. При 12-часовом пребывании возможна организация как отдельного полдника, так и "уплотненного" полдника с включением блюд ужина и с распределением калорийности суточного рациона 30%.
- 8.1.2.3. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам, приведенным в таблице № 3 приложения № 10 к настоящим Правилам, по каждому приему пищи.

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные) для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка за 12-часовой день)

| №  | Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции                                                                                                                                                                                          | Итого за сутки |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                      | 1-3 года       | 3-7 лет |
| 1  | Молоко, молочная и кисломолочные продукция                                                                                                                                                                                                           | 332            | 383     |
| 2  | Творог (5% - 9% м.д.ж.)                                                                                                                                                                                                                              | 26             | 34      |
| 3  | Сметана                                                                                                                                                                                                                                              | 8              | 9       |
| 4  | Сыр                                                                                                                                                                                                                                                  | 3,5            | 5       |
| 5  | Мясо 1-й категории                                                                                                                                                                                                                                   | 43             | 47      |
| 6  | Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)                                                                                                                                                                                        | 17             | 20      |
| 7  | Субпродукты (печень, язык, сердце)                                                                                                                                                                                                                   | 17             | 22      |
| 8  | Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое                                                                                                                                                                                                       | 27             | 32      |
| 9  | Яйцо, шт.                                                                                                                                                                                                                                            | 0,85           | 0,85    |
| 10 | Картофель                                                                                                                                                                                                                                            | 102            | 120     |
| 11 | Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей, в т.ч. томат-пюре, зелень, г                                                                                                   | 153            | 187     |
| 12 | Фрукты свежие                                                                                                                                                                                                                                        | 80             | 85      |
| 13 | Сухофрукты                                                                                                                                                                                                                                           | 8              | 9       |
| 14 | Сок фруктовые и овощные                                                                                                                                                                                                                              | 85             | 85      |
| 15 | Витаминизированные напитки                                                                                                                                                                                                                           | 0              | 43      |
| 16 | Хлеб ржаной                                                                                                                                                                                                                                          | 34             | 43      |
| 17 | Хлеб пшеничный                                                                                                                                                                                                                                       | 51             | 68      |
| 18 | Крупы, бобовые                                                                                                                                                                                                                                       | 26             | 37      |
| 19 | Макаронные изделия                                                                                                                                                                                                                                   | 7              | 10      |
| 20 | Мука пшеничная                                                                                                                                                                                                                                       | 21             | 25      |
| 21 | Масло сливочное                                                                                                                                                                                                                                      | 15             | 18      |
| 22 | Масло растительное                                                                                                                                                                                                                                   | 8              | 9       |
| 23 | Кондитерские изделия                                                                                                                                                                                                                                 | 10             | 17      |
| 24 | Чай                                                                                                                                                                                                                                                  | 0,4            | 0,5     |
| 25 | Какао-порошок                                                                                                                                                                                                                                        | 0,4            | 0,5     |
| 26 | Кофейный напиток                                                                                                                                                                                                                                     | 0,85           | 1       |
| 27 | Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции) | 21             | 26      |
| 28 | Дрожжи хлебопекарные                                                                                                                                                                                                                                 | 0,3            | 0,4     |
| 29 | Крахмал                                                                                                                                                                                                                                              | 1,7            | 2,6     |
| 30 | Соль пищевая поваренная йодированная                                                                                                                                                                                                                 | 2,6            | 4       |

8.1.3. В организации, в которой организуется питание детей, должно разрабатываться меню. Меню должно утверждаться руководителем организации.

8.1.4. Меню должно разрабатываться на период не менее двух недель для каждой возрастной группы детей (рекомендуемый образец приведен в приложении № 8 к настоящим Правилам). Питание детей должно осуществляться в соответствии с утвержденным меню.

Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение № 11 к настоящим Правилам).

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) с учетом их пищевой ценности

| Вид пищевой продукции                       | Масса, г | Вид пищевой продукции-заменитель        | Масса, г |
|---------------------------------------------|----------|-----------------------------------------|----------|
| Говядина                                    | 100      | Мясо кролика                            | 96       |
|                                             |          | Печень говяжья                          | 116      |
|                                             |          | Мясо птицы                              | 97       |
|                                             |          | Рыба (треска)                           | 125      |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%         | 120      |
|                                             |          | Баранина II кат.                        | 97       |
|                                             |          | Консервы мясные                         | 120      |
| Молоко питьевое с массовой долей жира 3,2 % | 100      | Молоко питьевое с м.д. жира 2,5%        | 100      |
|                                             |          | Молоко сгущенное (цельное и с сахаром)  | 40       |
|                                             |          | Сгущено-вареное молоко                  | 40       |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%         | 17       |
|                                             |          | Мясо (говядина I кат.)                  | 14       |
|                                             |          | Мясо (говядина II кат.)                 | 17       |
|                                             |          | Рыба (треска)                           | 17,5     |
|                                             |          | Сыр                                     | 12,5     |
| Творог с массовой долей жира 9%             | 100      | Яйцо куриное                            | 22       |
|                                             |          | Мясо говядина                           | 83       |
|                                             |          | Рыба (треска)                           | 105      |
| Яйцо куриное (1 шт.)                        | 41       | Творог с массовой долей жира 9%         | 31       |
|                                             |          | Мясо (говядина)                         | 26       |
|                                             |          | Рыба (треска)                           | 30       |
|                                             |          | Молоко цельное                          | 186      |
|                                             |          | Сыр                                     | 20       |
| Рыба (треска)                               | 100      | Мясо (говядина)                         | 87       |
|                                             |          | Творог с массовой долей жира 9%         | 105      |
| Картофель                                   | 100      | Капуста белокочанная                    | 111      |
|                                             |          | Капуста цветная                         | 80       |
|                                             |          | Морковь                                 | 154      |
|                                             |          | Свекла                                  | 118      |
|                                             |          | Бобы (фасоль), в том числе консервиров. | 33       |
|                                             |          | Горошек зеленый                         | 40       |
|                                             |          | Горошек зеленый консервированный        | 64       |
|                                             |          | Кабачки                                 | 300      |

|               |     |                         |     |
|---------------|-----|-------------------------|-----|
| Фрукты свежие | 100 | Фрукты консервированные | 200 |
|               |     | Соки фруктовые          | 133 |
|               |     | Соки фруктово-ягодные   | 133 |
|               |     | Сухофрукты:             |     |
|               |     | Яблоки                  | 12  |
|               |     | Чернослив               | 17  |
|               |     | Курага                  | 8   |
|               |     | Изюм                    | 22  |

- 8.1.5. Меню допускается корректировать с учетом климатогеографических, национальных, конфессиональных и территориальных особенностей питания населения, при условии соблюдения требований к содержанию и соотношению в рационе питания детей основных пищевых веществ.
- 8.1.6. Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска. Витаминные напитки должны готовиться в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Замена витаминизации блюд выдачей детям поливитаминных препаратов не допускается. В целях профилактики йододефицитных состояний у детей должна использоваться соль поваренная пищевая йодированная при приготовлении блюд и кулинарных изделий.
- 8.1.7. Организации, осуществляющие питание детей в организованных коллективах, должны размещать в доступных для родителей и детей местах (в групповой ячейке) следующую информацию:  
ежедневное меню основного (организованного) питания на сутки для возрастных групп детей с указанием наименования приема пищи, наименования блюда, массы порции, калорийности порции; рекомендации по организации здорового питания детей.

Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах)

| Блюдо                                                                                                                                                                                                           | Масса порций       |         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|---------|
|                                                                                                                                                                                                                 | от 1 года до 3 лет | 3-7 лет |
| Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака) | 130-150            | 150-200 |
| Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)                                                                                                                                                                  | 30-40              | 50-60   |
| Первое блюдо                                                                                                                                                                                                    | 150-180            | 180-200 |
| Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)                                                                                                                                                              | 50-60              | 70-80   |
| Гарнир                                                                                                                                                                                                          | 110-120            | 130-150 |
| Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)                                                                                                                  | 150-180            | 180-200 |
| Фрукты                                                                                                                                                                                                          | 95                 | 100     |

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах - не менее)

| Показатели     | от 1 до 3 лет | от 3 до 7 лет |
|----------------|---------------|---------------|
| Завтрак        | 350           | 400           |
| Второй завтрак | 100           | 100           |
| Обед           | 450           | 600           |
| Полдник        | 200           | 250           |
| Ужин           | 400           | 450           |
| Второй ужин    | 100           | 150           |

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (на 12-часовой день)

| Показатели                         | Потребность в пищевых веществах |         |
|------------------------------------|---------------------------------|---------|
|                                    | 1-3 лет                         | 3-7 лет |
| белки (г/сут)                      | 36                              | 46      |
| жиры (г/сут)                       | 40                              | 51      |
| углеводы (г/сут)                   | 173                             | 222     |
| энергетическая ценность (ккал/сут) | 1190                            | 1530    |
| витамин С (мг/сут)                 | 38                              | 43      |
| витамин В1 (мг/сут)                | 0,7                             | 0,8     |
| витамин В2 (мг/сут)                | 0,8                             | 0,9     |
| витамин А (рет. экв/сут)           | 383                             | 425     |
| витамин D (мкг/сут)                | 7,5                             | 7,5     |
| кальций (мг/сут)                   | 600                             | 675     |
| фосфор (мг/сут)                    | 525                             | 600     |
| магний (мг/сут)                    | 60                              | 150     |
| железо (мг/сут)                    | 7,5                             | 7,5     |
| калий (мг/сут)                     | 300                             | 450     |
| йод (мг/сут)                       | 0,05                            | 0,075   |
| селен (мг/сут)                     | 0,0011                          | 0,015   |
| фтор (мг/сут)                      | 1,05                            | 1,5     |

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в зависимости от времени пребывания в организации

| Тип организации                                                                                                           | Прием пищи     | Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру, организации отдыха (труда и отдыха) с дневным пребыванием детей | завтрак        | 20%                                                     |
|                                                                                                                           | второй завтрак | 5%                                                      |
|                                                                                                                           | обед           | 35%                                                     |
|                                                                                                                           | полдник        | 15%                                                     |
|                                                                                                                           | ужин           | 25%                                                     |

Режим питания в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации

| Время приема пищи | Приемы пищи в зависимости от длительности пребывания детей в дошкольной организации |                |                |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
|                   | 8-10 часов                                                                          | 11-12 часов    | 24 часа        |
| 8.30-9.00         | завтрак                                                                             | завтрак        | Завтрак        |
| 10.30-11.00       | второй завтрак                                                                      | второй завтрак | второй завтрак |
| 12.00-13.00       | Обед                                                                                | Обед           | Обед           |
| 15.30             | полдник                                                                             | полдник        | Полдник        |
| 18.30             | -                                                                                   | ужин           | Ужин           |
| 21.00             | -                                                                                   | -              | второй ужин    |

Количество приемов пищи в зависимости от режима функционирования организации и режима обучения

| Вид организации                                          | Продолжительность, либо время нахождения ребенка в организации | Количество обязательных приемов пищи                                           |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Дошкольные организации, организации по уходу и присмотру | до 5 часов                                                     | 2 приема пищи (приемы пищи определяются фактическим временем нахождения в д\с) |
|                                                          | 8-10 часов                                                     | завтрак, второй завтрак, обед и полдник                                        |
|                                                          | 11-12 часов                                                    | завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин                                  |
|                                                          | круглосуточно                                                  | завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин                      |

8.1.9. Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей, приведен в приложении № 6 к настоящим Правилам.

Перечень пищевой продукции, которая не допускается при организации питания детей

|                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Пищевая продукция без маркировки и (или) с истекшими сроками годности и (или) признаками недоброкачества.                                                        |
| 2. Пищевая продукция, не соответствующая требованиям технических регламентов Таможенного союза.                                                                     |
| 3. Мясо сельскохозяйственных животных и птицы, рыба, не прошедшие ветеринарно-санитарную экспертизу.                                                                |
| 4. Субпродукты, кроме говяжьих печени, языка, сердца.                                                                                                               |
| 5. Непотрошенная птица.                                                                                                                                             |
| 6. Мясо диких животных.                                                                                                                                             |
| 7. Яйца и мясо водоплавающих птиц.                                                                                                                                  |
| 8. Яйца с загрязненной и (или) поврежденной скорлупой, а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.                                                 |
| 9. Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные.                                                             |
| 10. Крупа, мука, сухофрукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.                                                                |
| 11. Пищевая продукция домашнего (не промышленного) изготовления.                                                                                                    |
| 12. Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).                                                                                                               |
| 13. Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди. |
| 14. Макароны по-флотски (с фаршем), макароны с рубленным яйцом.                                                                                                     |
| 15. Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжную сметану без термической обработки.                                                                 |
| 16. Простокваша - "самокваш".                                                                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17. Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.                                                                                                                   |
| 18. Квас.                                                                                                                                                                           |
| 19. Соки концентрированные диффузионные.                                                                                                                                            |
| 20. Молоко и молочная продукция из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости продуктивных сельскохозяйственных животных, а также не прошедшая первичную обработку и пастеризацию. |
| 21. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.                                                                                                                         |
| 22. Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы (кроме соленой), не прошедших тепловую обработку.                                                                                     |
| 23. Масло растительное пальмовое, рапсовое, кокосовое, хлопковое.                                                                                                                   |
| 24. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.                                                                                                         |
| 25. Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный).                                                                                                                           |
| 26. Острые соусы, кетчупы, майонез.                                                                                                                                                 |
| 27. Овощи и фрукты консервированные, содержащие уксус.                                                                                                                              |
| 28. Кофе натуральный; тонизирующие напитки (в том числе энергетические).                                                                                                            |
| 29. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин (кроме выпечки).                                                                                                         |
| 30. Ядро абрикосовой косточки, арахис.                                                                                                                                              |
| 31. Газированные напитки; газированная вода питьевая.                                                                                                                               |
| 32. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.                                                                                                                    |
| 33. Жевательная резинка.                                                                                                                                                            |
| 34. Кумыс, кисломолочная продукция с содержанием этанола (более 0,5%).                                                                                                              |
| 35. Карамель, в том числе леденцовая.                                                                                                                                               |
| 36. Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.                                                                                                 |
| 37. Окрошки и холодные супы.                                                                                                                                                        |
| 38. Яичница-глазунья.                                                                                                                                                               |
| 39. Паштеты, блинчики с мясом и с творогом.                                                                                                                                         |
| 40. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.                                                                                        |
| 41. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.                                                                                                                                         |
| 42. Изделия из рубленого мяса и рыбы, салаты, блины и оладьи, приготовленные в условиях палаточного лагеря.                                                                         |
| 43. Сырки творожные; изделия творожные более 9% жирности.                                                                                                                           |
| 44. Молоко и молочные напитки, стерилизованные менее 2,5% и более 3,5% жирности; кисломолочные напитки менее 2,5% и более 3,5% жирности.                                            |
| 45. Готовые кулинарные блюда, не входящие в меню текущего дня, реализуемые через буфеты                                                                                             |

При подготовке этого меню были использованы материалы:

- 1) Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.
- 2) Книга «Питание детей» М.И. Снигур, З.Т. Корешкова, 1988 г.

**ЗИМНИЙ ПЕРИОД**  
**с 1 ноября по 30 апреля**



**ВЕСЕННЕ-ОСЕННИЙ  
ПЕРИОД  
с 1 марта по 31 октября**