

Согласовано

Заведующий

ДС № 18 "Солнышко"




Утверждаю




ИП Чаушева М.Я.

Примерное десятидневное меню питания для дошкольных образовательных учреждений

В возрасте от 1,5 до 3 лет

(зимне-весенний период)

День : понедельник
неделя первая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКА Я ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	Суп молочный манный	150	4,11	3,78	12,07	98,83	0,73	99
	бутерброд с сыром и маслом	20//5/8	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	0,02	411
	итого за приём:	333	7,64	10,07	28,47	244,43	0,8	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед: 30-35%	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	
	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	299
	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	компот из яблок + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	390
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
полдник: 10-15%	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	605	17,31	16,26	73,66	510,05	58,26	
	ватрушка с творогом	50	7,56	5,49	25,91	167,63	0,04	436//501
	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
итого за приём: итого за день:		200	11,91	9,24	31,91	242,63	1,09	
		1238	37,26	35,57	143,84	1041,11	70,15	

день : вторник
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	Омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
	Икра кабачковая прм.пр-во	30	0,4	0,48	2,3	23,4	2,88	
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	285	12,24	20,7	24,69	342,9	4,2	
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,5	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,5	64	8	
обед: 30-35%	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
	гренки из пшеничного хлеба	10	0,8	0,15	4,01	20,06		
	котлета рубленая из птицы с соусом	60/15	9,63	8,68	9,98	157	0,54	322
	капуста тушёная	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	компот из сушеных фруктов+вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	394
хлеб ржаной	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	565	18,96	17,26	69,24	507,93	57,85	
полдник: 10-15%	запеканка из творога	90	15,78	10,84	15,49	222,3	0,21	251
	сметана т.	5	0,13	0,75	0,18	8	0,04	
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	печенье	12,5	0,78	2,07	8,57	56,25		
итого за приём:	итого за приём:	257,5	19,34	15,99	35,55	363,55	1,44	
	итого за день:	1257,5	51,29	53,95	144,98	1278,38	71,49	

день : среда
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	каша пшеничная вязкая	80	2,1	2,1	12,92	78,96		182
	котлета рыбная	50	9,03	3,04	5,99	87	0,62	271
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	0,98	414
	итого за приём:	305	15,11	11,06	37,35	310,16	1,6	
2 завтрак:	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	итого за приём:	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	
обед: 30-35%	Рассольник со сметаной	200/7	1,98	5,14	13,52	107,8	6,08	82
	Запеканка картофельная с мясом и соусом	120/15	9,75	9,59	23,95	199,32	17,85	308/372
	салат из свеклы с соевым огурцом	40	0,66	1,67	3,28	30,84	3,92	37
	кисель из сока + вит.С	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	577	16,05	17,05	84,21	532,43	63,68	
	суп молочный рисовый	150	3,61	3,8	12,62	99,3	0,68	101
	чай с сахаром	150	0,04	0,01	8,32	42,6	0,02	411
	итого за приём:	300	3,65	3,81	20,94	141,9	0,7	
итого за день:	1332	39,39	35,67	149,55	1063,99	68,03		

день : четверг
 неделя первая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	суп молочный с гречневой крупой	150	4,47	4,1	12,81	106,65	0,68	101
	бутерброд с маслом и сыром	5//8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	итого за приём:	333	10,61	12,71	32,2	286,65	1,92	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед: 30-35%	Щи из свежей капусты со сметаной	200/6,7	1,47	4,89	5,63	72,52	10,68	77
	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	
	плов из свинины	100/60	14,96	21,51	23,31	351,5		
	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,3	8,02	41,2		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	596,7	21,06	27,09	67,42	603,09	20,18	
полдник: 10-15%	Булочка „Веснушка„	50	3,9	3,06	26,93	151		456
	ряженка	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
	итого за приём:	200	8,25	6,81	32,93	221	1,05	
	итого за День:	1229,7	40,32	46,61	142,35	1154,74	33,15	

день : пятница
неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
прием пищи	наименование блюда							
ЗАВТРАК:	отварные макароны с маслом и сыром	120	4,58	3,51	21,98	132,38	2,88	219
20-25%	икра кабачковая	30,00	0,4	0,48	2,3	23,4	0	1
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	1,19	413
	чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	4,07	
	итого за приём:	325	9,27	10,24	43,67	306,98		
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед:	суп картофельный с рисом	200	1,57	2,18	11,66	72,6	6,6	86
30-35%	тефтели рыбные тушеные в соусе	60/15	8,88	3,68	9,33	105,87	0,22	277
	рагу из овощей	100	1,67	11,02	8,87	141	5,54	148
	компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	570	15,69	17,5	71,49	505,99	47,66	
полдник:	суп молочный с овсяными хлопьями	150	4,44	4,45	13,44	111,6	0,68	
10-15%	печенье	20	1,26	3,32	13,72	90	0,98	414
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,36	70	1,66	
	итого за приём:	320	8,04	9,77	37,52	271,6	63,39	
	итого за день:	1315	33,4	37,51	162,48	1128,57		

день : понедельник
 неделя второй
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
прием пищи	наименование блюда							
ЗАВТРАК:	Суп молочный с пшеном	150	4,35	4,1	13,93	110,1	0,68	101
20-25%	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	414
	итого за приём:	325	8,33	10,02	32,64	254,3	1,66	
2 завтрак:	яблоко	90	0,36	0	8,82	39,66	10	386
	итого за приём:	90	0,36	0	8,82	39,66	10	
обед:	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,58	4,67	10,37	90	8,27	63
30-35%	огурец соленый	30	0,24	0	0,51	3	1,5	306
	биточки мясные из говядины	60	10,08	6,75	6,66	128,3	0,15	339
	картофельное пюре	110	2,24	3,52	14,98	100,65	13,32	390
	компот из яблок + вит.С	150	0,12	0,12	17,91	73,2	36,29	
	хлеб пшеничный	10	0,8	0,15	4,01	20,6		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	595	17,1	15,6	69,24	486,62	59,53	
полдник:	лапшевник с творогом и сгущенным молоком	90/20	13,31	11,66	31,2	283	0,13	226
10-15%	кефир	150	4,35	3,75	6	75	1,05	420
	итого за приём:	260	17,66	15,41	37,2	358	1,18	
	итого за день:	1270	43,45	41,03	147,9	1138,58	72,37	

день : вторник
 неделя вторая
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИНС	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
прием пищи	наименование блюда	100	3,73	6,32	28,98	187,87	0,83	181
ЗАВТРАК:	каша рисовая рассыпчатая с фруктами	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2	0	1
20-25%	бутерброд с маслом	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	чай с молоком	275	8,02	12,57	48,37	339,07	2,02	
	итого за приём:							
	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	
	итого за приём:							
		200	4,39	4,21	13,05	107,8	4,65	87
обед:	суп картофельный с горохом	10	0,8	0,15	4,01	20,06	0,26	304
30-35%	гренки из пшеничного хлеба	60/15	4,77	5,48	6,03	92,75	1,35	145
	тефтели мясная из говядины с соусом	100	2,09	6,12	9,58	102	8	418
	свекла тушеная в соусе	150	0,75	0	15,15	64		
	сок фруктовый	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	хлеб ржаной	565	14,84	16,35	62,62	457,48	14,26	
	итого за приём:							
полдник:		50	6,54	3,03	24,79	153	0,09	470
10-15%	булочка „творожная,,	150	4,35	3,75	6	70	1,05	420
	ряженка	200	10,89	6,78	30,79	223	1,14	
	итого за приём:	1140	34,15	35,7	151,58	1063,55	27,42	
	итого за день:							

День : среда
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	картофельное пюре	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	салат из соленых огурцов с луком	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22	20
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	325	7,17	11,88	35,7	278,62	15,53	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед: 30-35%	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	9,11	6,16	12,5	142,12	9,16	89/129
	кнели куриные с рисом	60	17,03	14,14	5,3	217	0,03	329
	салат из квашеной капусты	40	0,66	2,03	3,6	30,84	3,92	81
	каша пшенная вязкая	100	4,58	3,84	30,3	168,6		362
	кисель из сока + вит.с	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	хлеб пшеничный	15	1,2	0,22	6,01	30,9		
	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
итого за приём:	625	35,04	26,82	95,16	753,03	48,94		
ПОЛДНИК: 10-15%	пирожок с повидлом	60	3,5	3,85	28,87	164	0,25	437
	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	итого за приём:	210	8,08	7,6	35,92	243,5	2,3	
	итого за день:	1260	50,69	46,3	176,58	1319,15	76,77	

день : четверг
неделя вторая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
прием пищи								
ЗАВТРАК:	наименование блюда	150	4,31	3,91	14,13	108,9	0,68	100
20-25%	Суп молочный с макаронными изделиями	5//8/20	3,49	6,28	8,08	103	0,05	6//7
	Бутерброд с сыром и маслом	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	413
	чай с молоком	333	10,45	12,52	33,52	288,9	1,92	
	итого за приём:							
2 завтрак:	сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64	8	418
	итого за приём:	150	0,75	0	15,15	64	8	
обед:		200/20	2,43	2,54	13,89	95,84	4,6	91//127
30-35%	суп картофельный с клецками	50	9,03	3,04	5,99	87	0,62	271
	котлета рыбная	110	2,04	3,2	13,62	91,5	12,11	339
	картофельное пюре	50	0,44	2,06	4,57	38,68	3,72	36
	салат из свеклы и яблок	150	0,33	0,01	20,82	84,75	35,3	394
	компот из сушеных фруктов+ вит.С	10	0,8	0,15	4,01	20,6		
	хлеб пшеничный	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	хлеб ржаной	620	17,11	11,39	77,7	489,24	56,35	
	итого за приём:							
ПОЛДНИК:								
10-15%	сырники из творога со сметаной	90/9,1	15,46	7,75	25,95	235,22	0,2	245
	кофейный напиток	150	2,34	2	10,65	70	0,98	414
	итого за приём:	249,1	17,80	9,75	36,60	305,22	1,18	
	итого за День:	1352,1	46,11	33,66	162,97	1147,36	67,45	

День : пятница

неделя вторая

сезон: зимне-весенний

возрастная категория : от 1,5 года до 3-х лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	ВИТАМИН С	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У			
ЗАВТРАК: 20-25%	омлет натуральный	80	7,05	13,58	1,35	156,3	0,12	229
	салат из квашеной капусты	40	0,66	2,03	3,6	30,84	3,92	81
	бутерброд с маслом	5//20	1,64	3,92	8,08	74,2		1
	какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,2	416
	итого за приём:	295	21,84	41,68	39,16	350,34	5,24	
2 завтрак:	яблоко	100	0,4	0	9,8	44	10	386
	итого за приём:	100	0,4	0	9,8	44	10	
обед: 30-35%	суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	4,58	4,29	13,57	111,56	6,2	82
	котлета мясная из говядины	65	10,09	7,66	10,44	150,58	0,09	229
	Тушеная капуста	100	1,98	3,71	9,49	79	16,37	143
	кисель из сока + вит.С	150	0,42	0,04	22,65	92,7	35,83	400
	хлеб пшеничный							
полдник: 10-15%	хлеб ржаной	30	2,04	0,39	14,8	70,87		
	итого за приём:	565	19,11	16,09	70,95	504,71	58,49	
	молоко кипяченое	150	4,58	3,75	7,05	79,5	2,05	419
	вафли	20	0,8	6,1	12,5	170,7		
	итого за приём:	170	5,38	9,85	19,55	250,2	2,05	
итого за день:	1130	46,73	67,62	139,46	1149,25	75,78		

САД	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	Витамин С
	Б	Ж	У		
ДНИ					
1	37,26	35,57	143,84	1041,11	70,15
2	51,29	53,95	144,98	1278,38	71,49
3	39,39	35,67	149,55	1063,99	68,03
4	40,32	46,61	142,35	1154,74	33,15
5	33,4	37,51	162,48	1128,57	63,39
6	43,45	41,03	147,9	1138,58	72,37
7	34,15	35,7	151,58	1063,55	27,42
8	50,69	46,3	176,58	1319,15	76,77
9	46,11	33,66	162,97	1147,36	67,45
10	46,73	67,62	139,46	1149,25	75,78
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:	422,79	433,62	1521,69	11484,68	626
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ:	42,28	43,36	152,17	1148,47	62,60

Наименование сборника рецептур:

СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ

СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Руководители разработки сборника: Могильный М.Л. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Разумовского (ПКУ));
Тутельян В.А. (ФГБНУ "НИИ питания").

Сборник технических нормативов: Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЯСЛИ (ЗИМА-ВЕСНА)

Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
наименование	норма/б/руто	1-1	1-2	1-3	1-4	1-5	2-1	2-2	2-3	2-4	2-5	10 дней	факт итого % выполн ения
сметана	68	5	11,8	10,8	6,7	5,8	11	7,8	9,1	9,1	68	100	
творог	225	18,3	84,4			34	13,2	75,1	225	225	100		
молоко	121	239,4	335	197	278	196	100,6	263	288	287	2305		
кефир	155					155					310		
ряженка	2925						155				310		
итого молочка:	32	8	8	8	8	8					2925	100	
сыр	135	14,35	9,3	13,8	17,2	12,5	13	14,95	19,9	13,7	6,3	135	100
масло слив	135	14,35	9,3	13,8	17,2	12,5	13	14,95	19,9	13,7	6,3	135	100
слизненное молоко	277,5	24,85	37,5	28,2	14,5	29,2	26,2	16,2	22,4	35,4	23	277,45	99,98
сахар в т.ч. слизненное м													
гречка	12											12	
овсян.хлопья	9					9						9	
перловая	4											4	
рис	12					9						12	
пшено	19,5						12		29,1			41,1	
пшеничная	16,2											19,5	
горох	5,4											32,4	
манка	225											14,4	
итого крупы:	60					28	20					223,4	99,29
макароньы	67,5	4	7	6,94	4	8,42	6	4	7,8	5,34	7	60,5	89,63
кофляпик	7,5					1,5	2			2		7,5	100
ванилин	0,002					0,003						0,005	100
какао	3,75	30,84	3,13	1,13	29	4	41,39	27,5	31,16	1,25	3,75	100	89,68
мука	187,5	5	9,6	2		7						28,6	
сухари панирюв.													
дрожжи	3	0,9			0,6		1,3	0,6				3,4	113,33
вафли												20	
печенье	12,5					20						32,5	
итого кондитерка:	52,5											52,5	100
повидло								25				25	
соль	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30	100
чай	3,75	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	0,33	2,31	61,6
лином								3,5				5,1	
схофрукты	67,5	16				16				16		48	71,11
итого схофрукты:	67,5											53,1	78,67
лим.кислота	0,15					0,15				0,15		0,75	100
сок	750	150	50	150	150	150	150	50	150	50	150	750	100
яблоко	810	134,5			100	124,5	127	100	24	100	810	100	810
картофель	1500	196,8	53,4	200,7	32,5	160,7	196,8	53,4	262,8	236,2	106,7	1500	100
томат	6				2		6	2				18	
капустя свежая	40	176			50	80	40			46,2		176	562
капустя квашеная												46,2	92,4
икра кабачковая	30				30							60	
свекла	20				40		20	109		40		229	
морковь	12,6	19,8	10	28,6	30	12,6	12,8	10	10	17	17	163,4	
лук	21,6	18,6	17,2	17,6	40,6	21,6	54,6	19,5	9,6	40,1		261	
огурцы соленые	30	23,4	30		30							157,9	
итого по овощам:	1920	130,2	244,4	90,6	128,2	180,6	130,2	178,4	122,2	59,6	279,3	1543,7	80,40
яйцо	150	6,44	56,48		1,08	4	9	8,5	1,64	7,76	58	152,9	101,93
мясо б/к	413	65	54	86		60	52	31			65	413	100
порочка/грудка	173											173	100
минтай	255											255	100
кракман	1,5											1,5	100
хлеб ржаной	300	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300	100
хлеб пшеничный	450											450	100

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя

Федеральной инспекции ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Краснодарском крае»

Аттестат аккредитации
№ RA.RU.710012 от 22.04.2015г.



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 1056/31 «02» ноября 2021 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

примерного десятидневного меню для дошкольных образовательных учреждений,
ИП Чаушевой Марины Яковлевны, 353864, РФ, Краснодарский край,
город Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5

1. **Основание:** заявление ИП Чаушевой М.Я. зарегистрированное в Тимашевском филиале ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае» входящий №384/54/ОИ от 20.01.2020

2. **Заявитель:** ИП Чаушева Марина Яковлевна
ИНН: 234702169698 ОГРН: 319237500238012
Юридический адрес: 353864, РФ Краснодарский край, город Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5
Фактический адрес: 353864, РФ Краснодарский край, город Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5

3. **Разработчик:** ИП Чаушева Марина Яковлевна
Юридический адрес: 353864, РФ Краснодарский край, город, Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5
Фактический адрес: 353864, РФ Краснодарский край, город, Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5

4. **Цель экспертизы:** на соответствие требованиям
-СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;

5. **Перечень рассмотренных материалов:**
-Примерное десятидневное меню (зимне-весенний период) для дошкольных образовательных учреждений (возраст от 1,5 до 3 лет).
-Примерное десятидневное меню (зимне-весенний период) для дошкольных образовательных учреждений (возраст от 3 до 7 лет).
-Примерное десятидневное меню (летне-осенний период) для дошкольных образовательных учреждений (возраст от 1,5 до 3 лет).
-Примерное десятидневное меню (летне-осенний период) для дошкольных образовательных учреждений (возраст от 3 до 7 лет).

Продолжение:
Страница № 2-4

173023

Филиал
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»

И. П. Чаушева
И. П. Чаушева
ул. Коммунальная, 3

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:

В дошкольных образовательных учреждениях организовано четырехразовое питание. Примерное меню составлено на 10 дней и включает в себя следующие пункты:

- прием пищи;
- номер рецептуры;
- наименование блюда;
- выход блюда;
- пищевые вещества: белки, жиры, углеводы;
- энергетическая ценность блюд;
- витамин С.

Примерное десятидневное меню составлено для следующих возрастных категорий:

- дети от 1,5 до 3 лет;
- дети от 3 до 7 лет.

Оформление примерного меню соответствует требованиям санитарных правил.

Для проведения экспертизы меню представлены:

- сборник рецептов;
- технологические карты с указанием процессов приготовления блюд и технологических режимов;
- меню-раскладки, содержащие количественные данные о рецептуре блюд.

Примерное меню включает разнообразный ассортимент продуктов. Такие продукты как хлеб (пшеничный, ржаной), мясо, молоко, масло сливочное, масло растительное, сахар, крупы, свежие овощи и фрукты включены в меню ежедневно. Рыба, яйцо, сыр, творог, сметана - включены в примерное меню 2-3 раза в неделю.

Выход отдельных блюд находится в пределах нормы и примерно соответствует рекомендуемым нормам отдельных блюд для детей разного возраста. В основном дети получают разные блюда, повторяемость отдельных блюд отмечена через каждые 2-3 дня - соответствует требованиям.

С целью обеспечения детей витамином С, ежедневно проводится витаминизация напитков аскорбиновой кислотой.

В питании детей используется йодированная соль.

В меню обедов включено горячее второе блюдо которое состоит из мяса, птицы или рыбы с гарниром.

В примерном десятидневном меню не используются запрещенные продукты.

1. Оценка соответствия энергетической ценности (калорийности) рациона энергозатратам организма детей дошкольного возраста:

Энергетическая ценность суточного рациона, по отдельным приемам пищи, находится в пределах допустимых отклонений: среднее за 10 дней на 1-го ребенка.

Таблица №1 (летне-осенний период)

Прием пищи	Дети от 1,5 до 7 лет; (ккал)	Дети от 3 до 7 лет; (ккал)
Завтрак	303,4	401,5
2-завтрак	46,2	47
Обед	526,0	665,3
Полдник	250,1	366,1
Итого:	1125,7	1479,9

Энергетическая ценность рациона, в целом, соответствует энергозатратам организма детей дошкольного возраста.

Таблица №2 (зимне-весенний период)

Прием пищи	Дети от 1,5 до 7 лет; (ккал)	Дети от 3 до 7 лет; (ккал)
Завтрак	300,2	416,8
2-завтрак	51,1	53,1
Обед	535,0	678,8
Полдник	262,0	343,3
Итого:	1148,3	1492

Энергетическая ценность рациона, в целом, соответствует энергозатратам организма детей дошкольного возраста.

2. Оценка соотношения (сбалансированности) основных пищевых веществ, в граммах соответствующего возрастным потребностям учащихся:

Химический состав суточного рациона, по отдельным приемам пищи, находится в пределах допустимых отклонений: среднее за 10 дней на 1-го ребенка.

Таблица №3 (летне-осенний период)

	Дети от 1,5 до 3 лет			Дети от 3 до 7 лет		
	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак	11,6	13,8	33,0	14,2	19,3	44,0
2-завтрак	0,86	0	9,9	3	0	9,4
Обед	18,8	16,6	77,0	25,3	21,0	98,0
Полдник	9,4	7,9	34,0	12,7	12,2	47,5
Итого:	40,66	38,3	153,9	55,2	52,5	198,9

Витаминный и минеральный составы рационов сбалансированы, находятся в пределах допустимых отклонений.

Соотношение основных пищевых веществ, в целом, соответствует возрастным потребностям детей дошкольного возраста.

Таблица №4 (зимне-весенний период)

	Дети от 1,5 до 3 лет			Дети от 3 до 7 лет		
	Белки (г)	Жиры (г)	Углевод(г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
Завтрак	11,0	15,4	35,6	14,0	18,8	47,5
2-завтрак	0,9	0	10,5	1,0	0	10,7
Обед	19,2	18,2	74,2	25,8	23,0	93,5
Полдник	11,1	9,5	31,9	15,3	14,0	48,8
Итого:	42,2	43,1	152,2	56,1	55,8	200,5

Витаминный и минеральный составы рационов сбалансированы, находятся в пределах допустимых отклонений.

Соотношение основных пищевых веществ, в целом, соответствует возрастным потребностям детей дошкольного возраста.

Григорьев В.И.

3. Оценка распределения суточного рациона по отдельным приемам пищи (завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник):
среднее за 10 дней на 1-го ребенка.

Таблица №5 (летне-осенний период)

	Дети от 1,5 до 3 лет (%)	Дети от 3 до 7 лет (%)
Завтрак	21,7	22,3
2-завтрак	4,0	3,0
Обед	37,5	37,0
Полдник	17,8	20,3

Распределение суточного рациона по отдельным приемам пищи, в целом, соответствует требованиям санитарных норм и правил.

Таблица №6 (зимне-весенний период)

	Дети от 1,5 до 3 лет (%)	Дети от 3 до 7 лет (%)
Завтрак	21,4	23,2
2-завтрак	4,0	3,0
Обед	38,2	37,7
Полдник	18,7	19,0

Распределение суточного рациона по отдельным приемам пищи, в целом, соответствует требованиям санитарных норм и правил.

7. Выводы: примерное десятидневное меню для дошкольных образовательных учреждений, ИП Чаушевой Марины Яковлевны, 353864, РФ, Краснодарский край, город Приморско-Ахтарск, улица Красноармейская, дом 112/2-5 **соответствует** санитарно-эпидемиологическим требованиям: -СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

Врач по
общей гигиене



Л.Н.Журавлёва

Прошито и
Скреплено
печатью

М.Я. Чаушева

