

УТВЕРЖДЕНО

«26» 12 2022г.
Заведующий МБДОУ №17 «Василек»



Иванова Н.П.

СОГЛАСОВАНО

«26» 12 2022г.

Начальник управления образования
администрации городского округа
Мытищи Московской области



Тишина И.В.

Примерное 10-ти дневное меню

для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненным полдником», экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области» от 19.09.2022 № 13-Э/1551.

возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (Ккал)	С (мг)	Са (мг)	Г (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
середина 1 дня																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,73	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец.54-22х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
полдник/второй		510	17,67	15,83	56,87	410,77	3,23	329,92	59,30	4,34	0,21	0,51	123,49	65,34	352,78	562,23	24,99	77,84	1,14	
Обед	Салат из моркови и яблок/Кукуруза сахарная	30	0,32	2,70	2,35	34,90	0,87	7,27	4,71	0,34	0,01	0,01	275,11	8,39	12,05	61,56	0,05	11,80	0,00	Рец.54-11х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-21х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп из овощей и курином бульоном со сметаной	187	2,98	3,90	13,43	100,31	16,87	46,92	12,58	1,04	0,09	0,08	229,63	29,76	70,81	454,27	0,57	33,00	0,00	Рец.54-17с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Плов с курицей	170	28,09	26,21	29,05	461,58	2,76	30,89	38,06	2,27	0,13	0,19	227,21	50,10	265,66	398,73	21,09	188,98	0,00	Рец.54-12м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из яблок	150	0,34	0,06	14,45	59,72	0,00	10,88	0,11	0,42	0,02	0,01	0,55	5,59	17,17	105,56	0,08	31,49	0,00	Рец.54-4х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ужин за обед		573	34,09	33,31	71,31	718,00	20,49	108,56	55,46	5,47	0,31	0,32	732,49	110,75	422,57	1108,31	32,91	265,26	0,00	
Учтотенный полдник	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец.54-1х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Молоко сгущенное	20	1,42	1,00	11,04	58,84	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец.471 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец.470 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ужин за полдник	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,20	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
итого за день		1543,00	84,34	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,74	1,46	

зрелая категория: от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
дети 1 г. 2																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	139,26	27,10	0,30	0,05	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец.54-27к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец.54-13 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кофеинный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
второй завтрак	Сок/десерт	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за второй		474	13,77	17,71	56,89	445,11	3,25	373,33	38,78	3,12	0,13	0,35	106,09	55,04	282,71	512,67	7,14	48,26	0,18	
са	Икра кабачковая/ Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,53		Пром./ Рец.17 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (рисовой) на мясном бульоне	180	2,06	4,59	15,48	111,06	6,68	19,95	43,28	0,86	0,08	0,06	279,65	25,41	60,13	393,28	0,75	35,71	0,00	Рец.89/114 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Капуста тушеная с мясом	170	20,55	17,39	14,36	286,86	28,71	80,28	35,52	3,39	0,09	0,17	75,96	46,16	217,06	709,51	0,55	74,39	0,00	Рец.54-10м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,08	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за обед		566	25,62	25,14	54,67	537,87	38,17	127,83	79,25	6,21	0,24	0,28	356,12	94,31	346,79	1358,49	12,47	112,82	0,00	
вечерний завтрак	Рыба, запеченная в омлете	150	27,34	9,67	6,04	221,00	0,42	112,44	232,98	2,16	0,15	0,33	89,96	73,88	391,48	566,32	33,06	851,96	1,37	Рец.300 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Салат обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,00	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13я Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	6,63	27,95	1,11	6,84	0,00	0,77	0,00	0,01	0,30	4,53	8,46	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-31я Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,10	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за вечерний		520	35,27	13,15	70,86	546,09	11,53	152,25	261,50	6,02	0,27	0,40	110,68	98,67	471,19	945,76	38,06	874,13	1,43	
ого за день		1560	74,67	56,30	182,41	1529,07	52,96	653,42	379,53	15,35	0,65	1,03	572,89	248,02	1100,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61	

растения категории от 1 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	М референтур
			Белки	Жиры	Углеводы															
дети 1 г. 3																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20к Пособие. Сб.рецептов и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порционная)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
арий завтрак ого за уток/второй	Сок/нестар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ед		466	13,03	15,24	56,88	419,94	3,20	302,37	50,06	4,33	0,19	0,36	81,68	92,70	292,52	564,36	7,18	60,03	0,09	
	Салат из свеклы отварной/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец.54-13з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.54-5з Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Суп с рыбными консервами (горбуша)	180	10,96	4,77	16,62	152,97	7,29	91,76	31,54	1,26	0,09	0,11	296,44	48,55	154,23	520,04	16,48	206,96	4,88	Рец.54-12с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,81	9,73	4,95	162,48	10,50	19,46	19,68	4,81	0,18	1,40	3999,59	13,82	226,00	198,16	27,86	163,17	0,01	Рец.54-16м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Кисель из апельсинов	150	0,53	0,13	15,12	63,73	15,86	21,81	1,16	0,19	0,02	0,02	3,17	7,48	16,84	108,94	0,29	0,29	0,00	Рец.54-20кз Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за обед		566	30,95	21,01	70,12	592,39	44,79	190,34	78,81	9,08	0,47	1,66	4323,62	119,80	542,41	1588,38	56,60	411,53	4,94	
ленивый длин	Макароны отварные с сыром	110	6,82	6,40	21,08	169,29	0,04	128,32	10,99	0,60	0,04	0,05	35,07	9,40	93,76	45,31	2,03	6,71	0,18	Рец.54-3г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Пирожок печеный с капустой	60	5,93	5,53	22,86	164,90	13,50	45,55	22,59	1,04	0,06	0,09	44,34	16,06	68,06	234,22	5,74	19,31	0,38	Рец.535/551 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Чай с сахаром	180	0,19	0,05	6,45	26,94	0,64	4,48	0,00	0,73	0,00	0,01	0,30	3,83	7,18	20,78	0,00	0,00	0,00	Рец.54-2гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за ленивый		480	15,62	12,62	74,55	475,85	23,58	200,36	36,55	4,91	0,17	0,18	84,71	42,49	199,50	606,20	9,87	38,36	0,56	
ого за день		1512	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Жир репентуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
дети 1 м. 4																				
Завтрак	Каша жидкая молочная кукурузная	150	6,17	6,93	26,75	194,20	0,62	170,63	41,18	0,67	0,11	0,17	33,08	14,79	95,27	146,11	2,15	21,23	0,04	Рец.54-1х Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порции)	6	0,01	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
орой завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за уток/позной		466	13,00	15,91	63,10	450,66	3,20	321,66	52,86	3,41	0,19	0,35	86,86	49,39	228,26	486,01	5,95	45,11	0,10	
дд	Огурец соевый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром./Рец.14 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	187	11,32	10,76	21,64	224,33	16,92	68,59	19,78	2,92	0,10	0,14	364,17	52,56	164,97	744,01	0,83	73,43	0,00	Рец.54-2с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Котлеты из говядины	60	11,48	11,71	10,25	187,08	0,07	27,91	12,09	1,94	0,06	0,12	18,28	19,43	129,50	193,95	2,63	35,56	0,04	Рец.54-4м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Рис отварной	110	2,65	3,99	26,75	153,46	0,00	4,62	14,57	0,36	0,02	0,02	19,59	17,35	52,90	33,60	5,32	17,59	0,05	Рец.54-6г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Соус томатный с овощами	20	0,49	1,50	2,86	26,84	0,94	7,32	4,40	0,21	0,01	0,01	161,44	6,59	14,45	50,75	0,15	9,61	0,02	Рец.420 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,83	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за обед		593	28,96	28,41	90,10	722,32	18,61	167,57	50,84	7,08	0,27	0,33	576,53	118,55	429,04	1149,28	20,05	136,20	0,11	
попеченный длинк	Омлет с зеленым горошком	130	10,21	11,10	5,11	161,52	4,11	101,85	29,40	1,73	0,09	0,32	123,45	21,06	171,77	174,99	18,73	40,09	1,45	Рец.54-2о Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Напиток яблочный	180	0,08	0,08	10,75	43,93	0,80	3,13	0,35	0,41	0,00	0,00	0,60	1,56	1,90	46,19	0,05	1,40	0,00	Рец.481 Сб.реп.блюд и кул.изд. Кучма В.Р. 2016г
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец.580/581/582 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за заченный		470	15,22	14,76	62,74	445,27	14,20	134,77	32,71	5,08	0,19	0,37	129,04	44,82	229,38	560,08	20,88	53,84	1,45	
ого за день		1529	57,19	59,08	215,95	1618,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,13	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67	

Пример меню дети 1 ль 5	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4,89	6,60	19,91	158,84	0,62	149,81	38,13	0,43	0,07	0,15	31,66	25,55	126,32	169,71	3,81	28,10	0,04	Рец.54-16к Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порошок)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец.79 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Каша с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец.54-21г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
Второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью/Салат из квашеной капусты с луком	466	11,72	15,58	56,36	415,70	3,20	300,84	49,80	3,17	0,14	0,33	85,44	60,15	259,31	509,61	7,60	61,90	0,10	
	Рассольник легионградский на курином бульоне со сметаной	30	0,58	2,67	3,09	38,69	5,77	14,58	4,52	0,19	0,01	0,01	46,17	5,66	10,43	84,80	0,09	4,61	0,00	Рец.54-8г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Птица в соусе с томатом	187	2,79	4,64	18,97	128,40	8,71	29,82	13,05	1,13	0,10	0,08	285,09	32,47	79,08	513,31	0,84	42,80	0,00	Рец.54-3с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	60	12,20	12,29	4,31	175,34	2,88	22,92	9,98	1,12	0,07	0,09	507,25	23,90	117,04	180,88	7,41	79,26	0,04	Рец.367 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Компот из свежих плодов	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,00	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец.486 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		573	24,05	25,21	75,35	622,56	18,03	93,39	43,40	7,18	0,40	0,29	859,21	168,76	397,85	1067,55	22,10	138,27	0,09	
Полдник	Жаркое из сердца	170	15,60	3,16	23,27	183,46	12,61	33,13	33,95	4,85	0,34	0,59	419,00	55,20	243,67	836,59	16,53	92,16	0,00	Рец.362 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец.54-10в Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Молоко кипяченое	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец.469 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Всего за день		450	28,28	13,75	81,94	564,56	13,55	268,78	82,33	6,01	0,49	0,86	473,21	88,99	452,12	1141,46	25,32	139,79	0,16	
Всего за 5 дней		1489	64,05	54,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,04	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,35	
Всего за 5 дней		7633	339,84	292,63	1013,06	8037,60	231,45	3568,86	1013,30	79,28	3,86	7,28	8248,04	1291,01	5433,82	12957,72	332,03	2548,99	10,68	
Всего за 5 дней		1527	67,97	58,53	202,61	1607,52	46,29	713,77	202,66	15,86	0,77	1,46	1649,61	258,20	1086,76	2591,54	66,41	509,80	2,14	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорий- ность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	Т (мг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
часть 1 п. 6																				
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеница	150	5,68	6,77	22,53	174,02	0,62	151,74	31,51	0,66	0,10	0,15	31,13	30,91	140,39	185,28	2,68	26,73	0,04	Рец. 54-25х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (поршники)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец. 54-13 Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-4ти Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
второй завтрак иго за завтраком	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
Ланч		474	13,54	17,62	58,51	449,97	3,29	374,11	43,18	3,17	0,18	0,35	106,65	54,47	294,40	491,34	7,68	50,61	0,18	
	Зеленый горошек консервированный	30	1,43	0,09	2,99	18,40	4,60	9,20		0,32	0,05	0,03		9,66	28,52	45,54	0,60			Пром.
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне со сметаной	187	3,38	3,93	18,06	120,60	20,34	53,60	49,49	1,28	0,10	0,09	217,42	35,29	81,43	638,66	0,48	41,42	0,80	Рец. 89/104 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Бифстрогазов из отварной говядины	60	9,94	9,60	3,61	135,78	0,66	19,27	8,65	1,43	0,04	0,08	179,59	16,92	104,78	191,81	0,14	40,56	0,01	Рец. 54-1м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Макаронные отварные	110	3,89	4,04	24,11	148,54	0,00	8,09	14,58	0,54	0,05	0,02	19,59	5,30	29,47	38,94	0,04	7,71	0,05	Рец. 54-1г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец. 491 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
пого за обед		603	21,17	18,17	70,96	526,72	39,92	108,62	72,87	5,20	0,30	0,26	418,43	88,92	306,22	1055,41	12,56	92,37	0,06	
полужидкий ланч	Запеканка из творога с морковью	130	15,01	10,80	23,51	251,55	5,37	160,76	20,02	1,59	0,11	0,23	2105,50	60,06	233,71	123,66	21,01	30,21	0,39	Рец. 54-2г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Молоко стуженное	20	1,42	1,00	11,04	38,34	0,20	63,40	1,40	0,04	0,01	0,04	5,60	6,80	45,80	76,00	0,60	0,60		Рец. 471 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	7,38	102,24	1,26	216,00	16,20	0,18	0,05	0,31	39,60	25,20	171,00	262,80	3,60	36,00		Рец. 470 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	12,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец. 580/581/582 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,30	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор. рецептов и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
пого за обед		460	24,30	20,90	74,05	582,13	16,83	463,96	39,62	4,43	0,24	0,61	2155,70	110,06	486,71	773,46	25,51	74,81	0,39	
пого за день		1537	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (мг)	Са (мг)	I (мг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	Же рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы															
меню 2 № 7																				
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	150	5,01	6,28	20,54	158,92	0,62	149,26	27,10	0,30	0,03	0,15	30,73	17,53	108,23	165,46	2,15	24,38	0,04	Рец.54-27к Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Какао с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28		Рец.54-21г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
это за трапезной		510	17,76	15,36	57,24	441,59	3,20	323,77	47,58	4,11	0,16	0,50	123,33	57,36	323,59	562,57	19,39	82,21	1,14	
дд	Огурец соленый/Салат из свежих огурцов	30	0,26	0,03	0,50	3,30	0,66	6,68		0,17	0,00	0,01	0,99	4,02	6,89	38,62				Пром.Рец.14 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Свекольник из мясным бульоне со сметаной	187	3,85	3,11	24,27	140,01	12,42	57,40	18,99	2,21	0,11	0,10	361,04	49,18	109,12	733,22	0,95	60,40	0,00	Рец.54-18с Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гуляш из говядины	60	11,32	10,97	4,62	156,93	1,34	12,06	11,40	1,69	0,04	0,08	19,74	16,55	114,45	226,59	0,25	39,11	0,03	Рец.54-2м Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,02	5,10	26,45	175,88	0,60	10,76	15,55	2,98	0,16	0,09	20,20	88,47	132,79	160,88	2,59	10,41	0,05	Рец.54-4г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,83	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	0,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
это за обед		573	24,21	19,64	83,94	603,44	14,43	139,36	45,94	8,52	0,38	0,31	414,03	176,83	423,60	1247,67	14,92	109,92	0,08	
ленивый ужин	Тефтели рыбные, тушеные в соусе томатном с овощами	60	10,76	2,55	9,28	103,17	1,55	35,46	96,41	0,87	0,08	0,08	291,60	42,06	158,72	304,18	9,42	398,79	0,13	Рец.277/366/367 Сб.реп.для дош.обр.орг.Тутельян В.А. 2015
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-1г Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сдоба обыкновенная	60	5,02	3,08	33,63	182,41	0,60	10,97	25,56	0,57	0,06	0,03	15,43	7,06	40,75	52,76	2,91	9,82	0,07	Рец.54-13в Пособие. Сб.реп.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
это за ужин	Компот из яблок с лимон	180	0,17	0,09	11,07	45,66	2,55	6,99	0,35	0,47	0,01	0,00	0,60	2,71	4,01	46,65	0,05	1,42	0,00	Рец.487 Единый сб.реп. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
это за день		1523	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47	

Пример меню	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (кКал)	С (г)	Са (мг)	Г (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
день 2 из 8																				
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,81	7,33	19,85	168,75	0,62	157,11	38,83	0,83	0,11	0,16	30,73	39,46	157,89	206,28	7,74	29,93	0,04	Рец. 54-22х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порционная)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец. 54-23гн Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ужин за ужином/второй		466	12,65	16,31	56,20	425,21	3,20	308,13	50,59	3,57	0,18	0,34	84,51	74,07	290,87	546,18	11,54	53,80	0,10	
сд	Икра кабачковая/Салат из свежих помидоров	30	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	12,30	0,15	0,21	0,01	0,02		4,50	11,10	128,01		1,53		Пром./Рец. 17 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с крупой (пшено) и курицей	180	7,80	5,90	24,21	180,03	11,60	31,99	50,60	1,70	0,15	0,12	358,69	44,25	131,16	720,41	3,31	82,60	0,00	Рец. 60/86 Сб. рецептов для общ. орг. Тютельян В.А. 2015
	Голубцы ленивые	170	17,04	16,23	13,20	259,31	20,71	59,81	29,73	2,69	0,07	0,14	2,02	36,65	182,58	527,28	1,46	62,54	0,00	Рец. 54-3м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Компот из свежих плодов	150	0,07	0,07	10,50	42,76	0,68	2,70	0,30	0,35	0,00	0,00	0,51	1,33	1,63	39,50	0,04	1,20	0,00	Рец. 486 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ужин за обедом		566	27,86	25,29	62,24	579,29	35,09	119,40	80,78	6,36	0,30	0,31	361,22	103,64	383,35	1503,40	15,94	147,87	0,00	
ленивый ужин	Винегрет с растительным маслом/Салат летний	110	1,67	9,92	9,49	133,64	5,33	27,39	8,78	0,95	0,05	0,04	171,28	22,67	50,12	303,54	0,31	21,60	0,00	Рец. 54-16г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022/Рец. 16 Сб. рецептов для общ. орг. Тютельян В.А. 2015
	Биточки из говядины	60	12,42	12,47	10,41	197,95	0,08	29,76	12,51	2,06	0,06	0,13	18,44	20,57	138,95	209,47	2,65	38,66	0,04	Рец. 54-6м Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Булочка ванильная	70	5,54	5,30	36,17	214,66	0,00	13,65	33,16	0,67	0,06	0,04	30,45	7,66	48,01	58,84	3,82	11,60	0,16	Рец. 54-10г Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сб. рецептов. Бюджет и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кисель из апельсинов	180	0,64	0,16	18,04	76,04	18,91	26,02	1,39	0,23	0,02	0,02	3,78	8,91	20,12	129,88	0,35	0,35	0,00	Рец. 54-20х Пособие. Сб. рецептов и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
ужин за ленивым ужином		450	22,55	28,09	88,88	692,59	24,34	102,83	56,80	4,24	0,23	0,24	223,94	64,01	276,69	729,64	8,93	79,55	0,20	
ужин за днем		1482	63,05	69,69	207,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	1779,21	36,41	281,23	0,30	

Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
Завтрак	Каши жидкая молочная рисовая	150	4,74	5,74	22,55	161,02	0,62	148,53	37,94	0,34	0,05	0,15	27,59	24,51	124,21	164,51	5,12	31,05	0,03	Рец. 54-21к Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,98	1,80	4,35		Рец. 573 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Масло сливочное (порциями)	6	0,04	4,95	0,05	44,89		0,72		0,01		0,01	39,18		1,14	0,90	0,06	0,17	0,06	Рец. 79 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Сыр полутвердых сортов	8	1,93	2,45		29,74	0,06	73,04		0,08	0,00	0,02	21,58	2,91	41,50	7,30	1,20		0,08	Рец. 54-13 Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Както с молоком	180	4,02	3,69	11,55	95,65	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,11	1,94	29,28	0,00	Рец. 54-21г Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
орой завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец. 501 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за		474	13,50	17,17	59,00	447,62	3,25	372,69	49,61	3,16	0,13	0,35	102,96	62,02	298,69	511,72	10,11	64,85	0,17	
уважающей	Салат из свежих огурцов/Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,50	1,35	2,85	25,57	1,42	11,92	5,71	0,44	0,00	0,01	0,43	6,83	13,41	85,11	0,22	6,27	0,00	Рец. 54-13з Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022/ Рец. 54-9з Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	4,43	2,48	30,79	142,65	11,36	26,86	14,53	1,50	0,14	0,09	352,62	39,08	98,30	677,72	0,42	55,65	0,00	Рец. 54-7с Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Суфле из курицы	60	15,42	17,33	1,83	223,52	0,69	34,63	16,39	1,15	0,06	0,15	63,71	15,92	139,34	183,74	11,96	96,40	0,31	Рец. 54-22м Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Рагу из овощей	110	3,72	5,26	20,74	144,58	18,81	54,46	22,45	1,28	0,12	0,10	337,67	39,38	94,08	675,16	0,58	50,98	0,01	Рец. 54-9г Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	0,07	10,16	41,91	14,32	5,85	0,16	0,23	0,00	0,01	1,83	4,83	5,14	52,27	0,17	2,68	0,00	Рец. 491 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	56,88	88,20	11,12			Рец. 574 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за обед		596	26,60	26,93	78,39	659,72	46,61	146,31	59,25	6,10	0,40	0,39	756,26	122,96	407,15	1762,20	24,48	211,97	0,31	
	Запеканка из творога	130	23,30	14,62	21,19	309,93	0,26	193,70	22,06	1,02	0,06	0,32	68,66	31,23	274,41	147,52	36,39	41,04	0,33	Рец. 54-1т Пособие. Сб. рецептов блюд и типовых меню для орг.пит. детей в ДОО 2022
	Соус молочный сладкий	20	0,49	1,01	3,16	23,70	0,08	18,25	1,20	0,03	0,01	0,02	5,11	1,94	12,48	19,15	0,31	2,81	0,01	Рец. 406 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кондитерское изделие	30	2,25	2,94	22,32	125,10		7,80		0,42	0,03	0,02		9,00	25,20	33,00				Рец. 580/581/582 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец. 82 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Мороженое вафельное	180	4,86	5,04	7,74	96,12	0,94	216,00	14,26	0,16	0,05	0,22	23,76	21,92	140,94	218,12	3,17	31,68		Рец. 469 Единый сбор. рецептов блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ого за		460	31,30	24,01	64,20	599,25	11,27	451,75	39,52	3,83	0,18	0,59	102,53	73,09	464,03	695,79	40,18	83,53	0,33	
потребный		1530	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82	
ого за день																				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность (ккал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	B1 (мг)	B2 (мг)	A (мкг)	Mg (мг)	P (мг)	K (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы															
дети 2-10 лет																				
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	150	6,20	6,26	20,42	163,08	0,62	151,34	38,39	1,59	0,11	0,19	27,89	58,10	159,53	224,45	3,39	26,23	0,03	Рец.54-20х Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Яйцо вареное	50	5,95	5,05	0,30	70,70		24,20	8,80	1,09	0,03	0,18	78,00	5,22	83,52	58,10	13,51	24,20	1,10	Рец.267 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		6,00	0,96	0,33	0,03	0,01		4,20	19,50	27,90	1,80	4,35		Рец.573 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Кофейный напиток с молоком	180	4,02	3,69	11,45	95,25	0,57	137,31	8,71	1,00	0,04	0,14	14,60	30,41	112,34	191,10	1,94	19,36	0,00	Рец.54-23гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
второй завтрак	Сок/нектар	100	0,50	0,10	10,10	46,00	2,00	7,00	2,00	1,40	0,01	0,02				120,00				Рец.501 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
ужин/второй		510	18,95	15,34	157,03	445,36	3,20	325,84	58,86	5,41	0,22	0,53	120,50	97,92	374,90	621,55	20,63	74,14	1,13	
сн	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками/Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	2,69	2,00	34,08	4,28	12,16	4,53	0,29	0,01	0,01	90,59	6,01	10,13	81,43	0,08	5,99	0,00	Рец.54-93 Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022/ Рец.9 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Суп картофельный с горохом и мясом	180	13,63	10,30	29,95	262,47	11,64	44,89	17,99	3,26	0,23	0,16	352,80	60,18	205,60	899,89	2,16	83,03	0,00	Рец.54-8с Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,86	0,09	5,56	26,49		2,26	0,36	0,12	0,01	0,00		1,58	7,35	10,51	0,68	1,64		Рец.143 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	60	11,29	2,86	5,45	92,72	1,25	45,11	93,13	0,94	0,08	0,11	360,96	43,08	171,98	305,02	11,35	407,83	0,31	Рец.54-16р Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Картофельное пюре	110	2,77	4,59	18,56	126,15	9,70	32,80	20,72	0,97	0,11	0,09	24,00	26,20	75,05	587,92	0,63	34,85	0,05	Рец.54-11г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	16,08	65,83	0,02	39,85	0,00	0,07	0,00	0,00	12,06	1,70	3,46	9,16	0,00	0,00	0,00	Рец.54-1хн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Хлеб ржаной	36	2,38	0,43	12,02	61,49		12,60		1,40	0,06	0,03		16,92	36,88	88,20	11,12			Рец.574 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
		576	31,80	20,96	89,63	669,22	26,89	189,66	136,73	7,06	0,51	0,41	840,41	155,67	530,45	1973,14	26,02	533,34	0,36	
лестничный завтрак	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	1,02	1,94	3,85	36,88	2,45	7,04	5,21	0,32	0,03	0,03	118,39	8,77	23,17	113,36	0,86	10,71	0,06	Рец.54-34г Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Оладьи из пшена по-купецки	60	10,90	7,53	10,17	152,00	6,96	16,31	12,56	3,45	0,13	0,93	2772,06	16,55	171,19	168,94	20,80	117,17	0,29	Рец.54-35м Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Ватрушка с повидлом	80	4,79	2,13	50,72	241,32	0,72	13,28	19,49	0,64	0,06	0,03	25,96	9,11	42,66	93,37	4,61	13,61	0,06	Рец.54-14а Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Чай с молоком и сахаром	180	3,12	3,12	11,07	85,00	0,60	135,61	8,71	0,69	0,03	0,14	14,76	16,46	91,87	149,95	1,94	19,36	0,00	Рец.54-4гн Пособие. Сб.рец.блюд и типовых меню для орг.пит.детей в ДОО 2022
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	10,00	16,00	2,00	2,20	0,03	0,02	5,00	9,00	11,00	278,00	0,30	8,00		Рец.82 Единый сб.рец. блюд и кулинарных изделий Перевалов А.Я. 2021
итого за подлинку		450	20,23	15,12	85,61	559,60	20,74	188,24	47,97	7,30	0,28	1,15	2936,16	59,90	339,89	803,62	28,50	168,86	0,41	
итого за день		1536	70,97	51,42	232,26	1674,18	50,83	703,74	243,56	19,77	1,01	2,09	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,91	
итого за 5 дней		7608	327,41	291,45	1073,16	8209,40	266,05	3706,81	967,21	75,69	3,97	6,55	9078,26	1383,16	5498,58	14297,09	281,19	2277,05	5,12	
сложив за 5 дней		1522	65,48	58,29	214,63	1641,88	53,21	741,36	193,44	15,14	0,79	1,31	1815,65	276,63	1099,72	2859,42	56,24	455,41	1,02	
наименьшее значение 10 дней:		1524	66,73	58,41	208,62	1624,70	49,75	727,57	198,05	15,50	0,78	1,38	1732,63	267,42	1093,24	2725,48	61,32	482,60	1,58	

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ (12 ЧАСОВ)

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Фактически и за 1 день среднее	Нормы по СанПиН 12 ч
	пн	вт	ср	чтв	птн	пн	вт	ср	чтв	птн		
Молоко	462,63	260,00	247,00	295,00	410,00	488,63	247,00	245,00	440,00	363,00	345,83	351
Творог	126,20	-	-	-	-	61,00	-	-	126,20	-	31,34	27
Сметана	10,50	-	15,00	7,00	9,30	21,80	7,00	-	15,70	-	8,63	8,1
Сыр	-	8,00	14,80	-	-	8,00	-	-	8,00	-	3,88	3,6
Мясо	-	90,50	-	91,50	-	48,30	55,40	131,30	-	40	45,70	45
Птица	85,00	-	-	-	45,00	-	-	20,00	54,30	-	20,43	18
Субпродукты	-	-	67,50	-	69,70	-	-	-	-	47,90	18,51	18
Рыба	-	120,00	44,50	-	-	-	52,50	-	-	56,30	27,33	28,8
Яйцо	57,00	51,60	15,00	64,00	4,70	13,00	51,60	4,70	17,90	72,40	35,19	36
Картофель	37,10	55,70	146,00	37,10	154,00	65,00	155,30	117,10	164,80	196,90	112,90	108
Овощи, зелень	132,90	204,10	125,70	212,50	172,60	210,60	206,00	261,70	153,10	131,00	181,02	162
Фрукты свежие	109,00	121,70	145,00	117,90	15,00	117,90	30,80	68,70	117,90	106,00	94,99	85,5
Фрукты сухие	15,00	-	-	18,80	-	-	18,80	-	-	18,80	7,14	8,1
Соки	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	90
Хлеб ржаной	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36
Хлеб пшеничный	36,75	60,00	60,00	81,30	60,00	35,25	67,50	81,30	36,75	44,80	56,37	54
Крупы, бобовые	68,8	21,70	28,60	68,70	73,80	31,10	68,80	34,10	30,80	39,70	46,61	27
Макарон. изд.	-	-	32,80	-	-	37,50	-	-	14,00	-	8,43	7,2
Мука пшеничн.	-	54,60	28,50	1,00	48,20	0,80	52,10	47,40	2,80	52,80	28,82	22,5
Мука карт. (крахмал)	-	-	5,40	-	-	-	-	6,50	-	-	1,19	1,8
Масло сливочное	8,30	13,10	25,60	25,90	24,70	20,00	21,10	19,90	21,80	18,30	19,87	16,2
Масло растительн.	12,50	11,40	6,50	3,70	6,70	2,90	3,40	17,90	6,40	8,50	7,99	8,1
Кондитерск. изд.	30,00	-	-	30,00	-	30,00	-	-	30,00	30,00	15,00	10,8
Чай	0,80	1,00	1,00	-	-	0,80	-	-	-	0,80	0,44	0,45
Какао-порошок	-	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	4,60	-	1,84	0,45
Кофейн. напиток	-	4,60	-	4,60	-	-	-	4,60	-	4,60	1,84	0,9
Дрожжи	-	0,70	0,30	-	0,90	-	0,70	0,90	-	0,40	0,39	0,36
Сахар	21,70	32,60	23,50	25,40	25,10	24,30	28,70	31,10	27,50	22,20	26,21	22,5
Соль	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,7
Белки	84,61	74,67	59,60	57,19	64,05	59,01	62,97	63,05	71,40	70,97	66,75	37,8
Жиры	73,91	56,30	48,86	59,08	54,54	56,69	45,56	69,69	68,10	51,42	58,42	42,3
Углеводы	200,45	182,41	201,94	215,95	213,65	203,51	228,47	207,32	201,60	232,26	208,76	183
Калорийность	1806,11	1529,07	1488,18	1618,25	1602,82	1558,81	1572,73	1697,09	1706,58	1674,18	1625,38	1260

*Расчет выполнен по натуральным нормам в соответствии с данными, приведенными в столбце нетто Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

ДУБЛЯЖ



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения

"Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области"

ул. Семашко, д.2, г. Мытищи, Московская область, 141014

Тел. 8-495-586-12-11 E-mail: centr@cgemmo.ru сайт в Интернете: www.cgemmo.ru

ОКПО 01934868 ОГРН 1055005109147 ИНН/КПП 5029081629/502901001

Аттестат аккредитации Федеральной службы по аккредитации № RA.RU. 710073

дата внесения в реестр сведений об аккредитованном лице 24 июня 2015г.

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ

УТВЕРЖДАЮ

Главный врач
(заместитель)

М.П.

М.В. Калькаев

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 13-Э/1551 от « 19 » сентября 2022 г.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненными полдниками

предмет (объект) санитарно-эпидемиологической экспертизы

Основание для проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы:

Заявление на проведение экспертизы от Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области

(Заявление о проведении экспертизы, поручение на проведение государственной работы, предписание Главного государственного санитарного врача, определение в соответствии с КОАП – нужное вписать)

от « 15 » 09 2022 года № 122ОИ13/1696-33

Министерство сельского хозяйства и продовольствия Московской области

наименование учреждения (организации), ФИО, адрес, телефон

ИНН

для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

ОГРН

для юридических лиц и индивидуальных предпринимателей

Представлены документы (образцы) (перечисляются все представленные материалы на экспертизу):

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области и в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненными полдниками

-Технологические карты

-Таблица замен блюд

Также представлены протоколы лабораторных исследований (испытаний), выполненные:

(наименование юридического лица, проводившего испытания)

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста

подпись

Т.И.Дмитриева

Ф.И.О.

Экспертное заключение № 13-Э/1551 от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 1 из 4

Цель проведения санитарно-эпидемиологической экспертизы - оценка соответствия (несоответствия) предмета (объекта) санитарно-эпидемиологической экспертизы обязательным требованиям нормативной документации.

Объект инспекции: Пищевая продукция

(в соответствии с областью аккредитации)

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена:

врачом Дмитриевой Т.И.
Ф.И.О.

сертификат специалиста

№ 0177040035233 от 20.10.2017г

(свидетельство об аккредитации)

Специальность - Гигиена детей и подростков

в соответствии с действующими нормативными документами, с использованием методов и методик, утвержденных в установленном порядке.

Схема и сроки проведения экспертизы соблюдены.

Дата начала проведения инспекции « 16 » сентября 2022 г.

Дата окончания проведения инспекции « 19 » сентября 2022 г.

Квалификация врача соответствует предмету выполненной санитарно-эпидемиологической экспертизы.

Санитарно-эпидемиологическая характеристика

При проведении экспертизы установлено: для оценки соответствия требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" представлено десятидневное меню для воспитанников дошкольных образовательных учреждений в возрасте от 1 до 3 лет с длительностью пребывания 12 часов. Меню составлено на период 10 дней.

Рацион: завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник. Представленное меню содержит следующую информацию (Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

1. Указание дня меню, недели.

2. Распределение перечня блюд, кулинарных, мучных изделий по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник).

3. Информацию о наименовании блюд, массе порции, пищевой и энергетической ценности каждого блюда, о содержании витаминов (С, А, В1, В2, Е, Р, D) и минеральных веществ (Са, Mg, Fe, K, I, Se, F) в блюдах, N^о рецептуры по «Сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях», Пособие, Новосибирск 2022г, «Единому сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий» Перевалова А.Я. 2021г, «Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях сборник технических нормативов», Могильный М.П., Тутельян В.А., 2015 г, Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов, В.Р. Кучма 2016 г, о значении пищевой и энергетической ценности по блюдам, о значении пищевой и энергетической ценности за день, итоговом значении пищевой и энергетической ценности за весь период, среднем значении пищевой и энергетической ценности за период, накопительную ведомость расхода продуктов.

4. Количественный состав блюд указан в граммах, масса порции - в г, пищевые вещества (белки, жиры, углеводы) — в г, энергетическая ценность — в ккал, витамины и минеральные вещества — в мг, мкг.

При анализе представленного меню установлено:

Ежедневно в рационах питания включено мясо или рыба, молоко и кисломолочные напитки, сливочное и растительное масло, хлеб, картофель, овощи, фрукты, Соки, крупы, сахар, соль.

Яйца, сыр, творог, сметана, птица включены 2 - 3 раза в неделю.

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста

подпись

Т.И.Дмитриева

Ф.И.О.

Экспертное заключение № 13-Э/1551 от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 2 из 4

Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи определена в соответствии со временем пребывания детей и режимом работы учреждения. При 12-часовом пребывании детей организовано 4 разовое питание - завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник (Приложение N 12 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).
Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка, второй завтрак — соки/фрукты.

Обед включает закуску (салаты), первое, второе (гарнир и блюдо из мяса, рыбы или птицы), напиток (компот, кисель).

В уплотненный полдник включены в меню выпечка, кондитерские изделия, кисломолочный напиток, творожные, овощные, мясные, рыбные блюда, омлет, оладьи, фрукты чай, напиток из шиповника, компот, кисель.

Повтора одних и тех же основных блюд в один и тот же день или в последующие два дня не отмечено. Объемы отдельных блюд нормативны.

В меню отсутствует пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей (Приложение N 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд и суммарному объему блюд по приемам пищи (Приложение N 9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Среднее значение пищевой и энергетической ценности за весь период составляет (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20):

Меню от 1 до 3 лет 12 часов, всесезонное (4-х разовое питание)

№	День по меню	Пищевые вещества			Калорийность (ККал)	С (мг)	Са (мг)	I (мкг)	Fe (мг)	В1 (мг)	В2 (мг)	А (мкг)	Мg (мг)	Р (мг)	К (мг)	Se (мкг)	F (мкг)	D (мкг)
		Белки	Жиры	Углеводы														
1	1 день	84,34	73,86	199,11	1799,28	35,44	935,37	156,42	13,67	0,70	1,54	974,84	257,32	1302,76	2467,86	98,79	428,74	1,46
2	2 день	74,67	56,30	182,41	1529,07	52,96	653,42	379,53	15,35	0,65	1,03	572,89	248,02	1100,69	2816,92	57,68	1035,21	1,61
3	3 день	59,60	48,86	201,94	1488,18	71,57	693,07	165,41	18,32	0,82	2,20	4490,01	255,00	1034,42	2758,94	73,66	509,93	5,59
4	4 день	57,19	59,08	215,95	1618,25	36,71	624,00	136,41	15,57	0,65	1,04	792,43	212,77	886,68	2195,37	46,88	235,15	1,67
5	5 день	64,05	54,54	213,65	1602,82	34,78	663,01	175,53	16,36	1,04	1,48	1417,87	317,90	1109,27	2718,63	55,03	339,96	0,35
6	6 день	59,01	56,69	203,51	1558,81	60,04	946,69	155,67	12,81	0,72	1,22	2680,78	253,45	1087,32	2320,21	45,75	217,79	0,63
7	7 день	62,97	45,56	228,47	1572,73	31,43	555,36	231,52	15,85	0,82	1,01	868,99	316,42	1045,22	2829,64	49,12	641,35	1,47
8	8 день	63,05	69,69	207,32	1697,09	62,62	530,36	188,09	14,17	0,72	0,89	669,68	241,72	950,92	2779,21	36,41	281,23	0,30
9	9 день	71,40	68,10	201,60	1706,58	61,13	970,66	148,38	13,10	0,71	1,34	961,75	258,07	1169,88	2969,71	74,77	360,35	0,82
10	10 день	70,97	51,42	232,26	1674,18	50,83	703,74	243,56	19,77	1,01	2,09	3897,07	313,49	1245,24	3398,32	75,16	776,34	1,91
	Итого за 10 дней	66,73	58,41	208,62	1624,70	49,75	727,57	198,05	15,50	0,78	1,38	1732,63	267,42	1093,24	2725,48	61,32	482,60	1,58

В суточном рационе питания, согласно меню, энергетическая ценность соответствует потребности в энергии детей (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В суточном рационе питания, согласно меню, пищевая ценность соответствует потребности в пищевых веществах детей (таблица 1 Приложение N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

В представленном меню распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи в процентном отношении соответствует требованиям таблицы 3 Приложения N 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

При анализе накопительной ведомости расхода продуктов установлено, что среднесуточные наборы пищевой продукции соответствуют требованиям таблицы 1 Приложения N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Распределение пищевой и энергетической ценности рационов по неделям равномерное. Соотношение основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) приближены к оптимальному.

Заключение: Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей в возрасте 1-3 лет, посещающих дошкольные общеобразовательные учреждения (с пребыванием 10-12 часов) в Московской области, в части организации питания детей от 1 до 3 лет с уплотненными полдниками.

(предмет санитарно-эпидемиологической экспертизы)

Врач по гигиене детей и подростков

Экспертное заключение

№ 13-Э/1551

от « 19 »

сентября 2022 г.

Т.И.Дмитриева
ф.и.о.

Страница 3 из 4

СООТВЕТСТВУЕТ

требованиям следующей нормативной документации: глава VIII

- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации
ственного питания населения».

Врач по гигиене детей и под-
ростков

должность специалиста

ПРОВЕРИЛ

Врач по общей гигиене –
технический директор

должность специалиста

Врач по общей гигиене –
руководитель органа инспекции

должность специалиста



подпись

Т.И.Дмитриева
Ф.И.О.



подпись

Л.В. Стрекачева
Ф.И.О.



подпись

К.Е. Захаров
Ф.И.О.

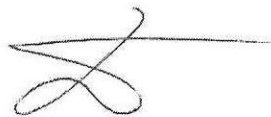
Оформлено в 2-х экземплярах:

первый – Министерство сельского хозяйства и продовольствия Московской области

второй – ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Московской области»

Врач по гигиене детей и подростков

должность специалиста



подпись

Т.И.Дмитриева
Ф.И.О.

Экспертное заключение № 13-Э/1551 от « 19 » сентября 2022 г.

Страница 4 из 4



Заверительная подпись

Выдана, прошито и пронумеровано

лист(ов) *шестьдесят*

Иванова Н.П.

20 ____ г.