

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДИРЕКЦИЯ ПО АДМИНИСТРАТИВНО-
ХОЗЯЙСТВЕННОМУ ОБСЛУЖИВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ»
ГОРОДА САЛЕХАРДА**

ОТДЕЛ ПИТАНИЯ

Ямальская ул., д. 30 г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629007
Телефон: (34922) 3-21-55. E-mail: dahomso@slh.yanao.ru
ОКПО: 90900026 ОГРН: 1118901000877 ИНН: 8901024932 КПП: 890101001

От 27.02.2024 № 171-912/01-07-03/254

**О направлении циклического десятидневного
меню весенне-летнего периода**

Заведующему МАДОУ
"Детский сад № 6
"Журавушка" города
Салехарда

Е. А. Вахрушева

Уважаемая Елена Анатольевна!

В дополнение к письму № 171-912/01-07-03/1167 от 13.12.2023 направляю в Ваш адрес для организации питания воспитанников детских садов десятидневное циклическое меню весенне-летнего периода 2024 года.

Директор МКУ
"Дирекция по
административно-
хозяйственному
обслуживанию
муниципальной
системы
образования"
города Салехарда



О. В. Сайдашева

Меню 3-7 лет весенне-летний 2024 г.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	200	5.9	4.7	32.9	197.1
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Итого за Завтрак		425	14.8	12	56.8	394.4
Рекомендуемая величина			10.8	12	52.2	341.3-414
Процентное соотношение БЖУ			1	0.81	3.81	
Второй завтрак						
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
Итого за Второй завтрак		200	0	0	23	92
Рекомендуемая величина			2.7	3	13.05	85.3-117
Процентное соотношение БЖУ			1	0	0	
Обед						
33	Салат из свежих помидор с зеленью	50	0.5	3.4	2	41.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и оленой со сметаной	180	4.1	5	7.8	92.8
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
№16/7	Рулет из рыбы	70	9.1	6.4	10.2	135
1039	Соус томатный с овощами	20	0.3	0.6	1.5	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Итого за Обед		700	22.8	22.8	98.9	692.6
Рекомендуемая величина			18.9	21	91.35	597.2-793.8
Процентное соотношение БЖУ			1	1	4.31	
Полдник						
260	Молоко кипяченое	180	4.9	5.1	7.7	96
284	Булочка "Российская"	70	5.1	5.4	30.2	189.2
Итого за Полдник		250	10	10.5	37.9	285.2
Рекомендуемая величина			8.1	9	39.15	256-351
Процентное соотношение БЖУ			1	1.05	3.79	
Ужин						
584	Салат фруктовый	50	0.2	0.1	14.1	58.1
54-1г-2020	Макаронь отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	70	12.3	7.8	1.7	126.2
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Ужин		460	19.3	13.1	60.2	435.7
Рекомендуемая величина			13.5	15	65.25	426.6-540
Процентное соотношение БЖУ			1	0.68	3.12	
Итого за день		2035	66.9	58.4	276.8	1899.9
Неделя 1 Вторник						

	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	6.8	25.2	183.6
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	8.7	7.9	61.2	351.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.91	1.03	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0	25.11	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
81	Суп картофельный с горохом и олениной	180	6.8	5.5	13.1	129.6
54-8г	Капуста тушеная	130	3.1	4.4	12.6	102.9
456/1	Зразы мясные	70	10	7	9.9	142.8
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	690	25.8	23.8	92.9	690.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.92	1.0	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	250	8.8	7.4	45.9	284.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.81	0.22	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	50	0.4	0.2	4.3	21
26.10-горячие блюда	Гречка по-купечески с олениной	200	20.6	9.8	25.9	274.2
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.2	0.1	13.6	56.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	23.8	10.6	59.6	429.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.15	2.5	
	Итого за день	2020	68	49.7	282.5	1850.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4.9	5.5	18.2	142.3
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	10.9	17.2	41.4	363.8

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.58	3.8	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.12	20.2	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
348/1	Суп-лапша с курицей	180	15.4	13.2	18.8	255.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
54-18м/1-2023/1-отработка на производстве	Печень, тушёная с овощами в сметанном соусе	70	11.8	9.1	6.3	154.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	35.9	28.3	88.6	752.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	2.17	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	70	4.7	6.6	32.1	206.3
Пром.	Йогурт 2.5%	180	6.1	4.5	9.9	104.6
	Итого за Полдник	250	10.8	11.1	42	310.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.03	3.89	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	23.3	20.2	39.9	434.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	1.71	
	Итого за день	2010	81.9	77	232.1	1947.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	7	23.9	178
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	420	12.7	12.9	47.8	357.4
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.02	3.76	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23	92
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					

54-16з-2020	Салат Светофор	50	0.8	4.5	5.3	64.9
308	Уха по-королевски с фрикадельками	180	11.4	4.8	15.6	151.1
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	200	19.2	12.5	38.5	343.4
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	670	36.1	22.7	98.6	743.3
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.63</i>	<i>1.11</i>	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	60	3.8	11.3	26.7	223.8
Пром.	Кефир 2.5%	190	5.5	4.8	7.6	95.2
	Итого за Полдник	250	9.3	16.1	34.3	319
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>1.73</i>	<i>4.01</i>	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-21г	Горошница	130	12.5	1.1	29.3	177.5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	11.9	11.9	2.7	165.4
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Ужин	470	27.6	13.8	56.3	460.5
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.3</i>	<i>2.01</i>	
	Итого за день	2010	85.7	65.5	260	1972.2
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	200	16.8	16.6	4.1	232.6
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	20.2	17.7	40.1	400.3
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.88</i>	<i>1.99</i>	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0</i>	<i>25.41</i>	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	14	12.1	13	216.3
2709/акт проработки	Рагу из овощей с зеленым горошком	130	2.9	4.7	15.7	116.5
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13.4	3.1	9.3	118.7
54-2хн	Компот из кураги	180	0.9	0	14.1	60.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	650	34.4	20.5	69.8	600.6

	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.6	2.03	
	Полдник					
283	Булочка "Дорожная"	70	4.9	9.4	32.6	234.3
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	250	10.1	13.9	40.2	325.9
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.38	3.98	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	50	0.4	0.3	5.1	24.8
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	130	2.5	3.6	19.2	119.3
831	Сердце говяжье в соусе	70	9.3	4.4	3.4	90.9
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	470	15.8	8.8	73.9	439
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	4.68	
	Итого за день	1980	81.4	60.9	246.9	1860.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	200	4.4	4.5	24.4	155.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	14.4	13.3	48.3	371.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	4.33	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0.4	1.6	1.3	20.6
282	Щи из свежей капусты с картофелем и оленевой	180	4.1	5.2	6.4	88.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	70	12.2	10.9	6	171
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.3	0	17.8	72.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
	Итого за Обед	670	24.3	25.7	78.3	642.8
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	4.22	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183

	Итого за Полдник	250	9.8	7.4	48.5	299.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	0.76	1.23	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	50	0.4	0.2	4.3	21
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	21.9	22.9	13.3	347.1
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	24.8	23.3	38.2	462.6
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	0.91	1.31	
	Итого за день	2010	74.3	69.9	233.5	1862.3
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	12.4	0.1	112.2
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	5.6	17.7	143
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	425	8.2	18.3	38.3	350.6
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	1.31	1.07	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	200	0	0	23	92
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	23	92
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	0	0	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	50	2.1	8	6.5	105.9
3/1-2022	Суп Волна с курицей	180	5.9	7.2	7.5	118.1
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	130	5.2	3.8	22.5	144.8
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	25.8	29.8	69.8	649.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	1.16	2.71	
	Полдник					
284	Булочка "Российская"	70	5.1	5.4	30.2	189.2
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Полдник	250	10.3	9.9	37.4	279.4
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Прогнозируемое соответствие БЖУ		1	0.96	3.63	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
448	Картофель тушеный	150	3	7.1	23.1	168.4
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	70	10.3	5.2	7.2	116.7

54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	490	16.8	13	63.1	437.1
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	3.76	
	Итого за день	2035	61.1	71	231.6	1808.8
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	8.6	24.5	202.6
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	430	12.3	11.5	62.8	404.1
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.11	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	180	0.9	0	22.9	95
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0	22.9	95
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	25.11	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
5	Суп картофельный с мясом	180	3.9	3.9	9.9	89.8
15	Оленина, тушеная с картофелем	200	14.2	12.9	17.7	244
7	Компот из плодов консервированных	200	0.6	0.2	29.5	122.5
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	24.3	17.8	85.7	599.9
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	3.51	
	Полдник					
309	Шанежка с картофелем	60	6.8	6.8	35.3	229.6
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	Итого за Полдник	250	12.3	11.6	43.3	326.3
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.91	1.52	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	50	0.4	0.3	4.2	20.8
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м	Курица тушеная с морковью	80	11.3	4.8	3.6	102.2
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	500	20.2	11	63	431
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.51	1.12	
	Итого за день	2050	70	51.9	277.7	1856.3
	Неделя 2 Четверг					

	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	200	6.1	5.3	25.3	173
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	430	14.6	11.3	54.1	376.2
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2	86.6
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-15с-2020	Свекольник с олениной	180	4.2	4.9	9.7	99.1
205/2	Рис пикантный	130	3	2.2	22.3	121.4
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	70	13.3	15.7	3.8	210.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	670	25.6	23.8	76.3	621.6
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Полдник					
№278	Булочка "Нежная"	60	4.5	8.4	31.8	220.2
Пром.	Йогурт 2.5%	190	6.5	4.8	10.5	110.4
	Итого за Полдник	250	11	13.2	42.3	330.6
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	50	0.4	0.3	5.1	24.8
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	180	27.3	13.6	23.1	324.4
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	470	30.4	14.1	65.2	510.3
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Итого за день	2020	82.6	62.6	258.1	1925.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	180	15.1	14.9	3.7	209.3
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	420	19.3	16.1	44.6	400.8

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.31	
	Второй завтрак					
203-с-2022	Сок апельсиновый	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Итого за Второй завтрак	180	1.3	0.2	23.8	101.7
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.15	18.31	
	Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	50	0.7	3.8	3.3	50.7
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с оленевой	180	4.3	3.4	12	95.7
210/1-г-2022	Картофель запеченный с подсолнечным маслом	130	2.5	5	19	131.3
831-ш - акт проработки	Оленина тушеная	70	11.9	8.4	3.3	136.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	670	24.1	21.1	83	619.7
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.88	3.44	
	Полдник					
260	Молоко кипяченое	200	5.5	5.6	8.6	106.7
54-2в-2020	Коржик молочный	50	4	6.8	24.6	175.5
	Итого за Полдник	250	9.5	12.4	33.2	282.2
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.31	3.49	
	Ужин					
54-11/1з-акт проработки	Салат из отварной моркови и яблок	50	0.4	0.1	5.1	22.7
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	460	30	8.5	60.2	437
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-540
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.01	
	Итого за день	1980	84.2	58.3	244.8	1841.4

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	426	13.61	13.82	49.54	377
Средние показатели за Второй завтрак	192	0.7	0.08	22.21	92.25
Средние показатели за Обед	675	27.91	23.63	84.19	661.28
Средние показатели за Полдник	250	10.19	11.35	40.5	304.35
Средние показатели за Ужин	472	23.2	13.64	57.96	447.68

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	13.9
Витамин В1(мг)	0.28
Витамин В2(мг)	0.54
Витамин А(мкг рет.экв)	527.07
Кальций(мг)	532.51

Фосфор(мг)	203.79
Магний(мг)	151.27
Железо(мг)	6.5
Калий(мг)	702.45
Йод(мкг)	88.51
Селен(мкг)	41.52

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 3-7 лет весенне-летний 2024 г.(60588)
2	Информация о возрастной группе детей	от 3 до 7 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Организация дошкольного образования
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Сборник на основании калькуляционных карт (отработка на производстве)», «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск.», «Продукты промышленного производства, 2020», «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, Часть 2, Методические рекомендации и технические документы, Екатеринбург, 2011», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2002, Москва, автор А.В.Румянцева», «Акт проработки», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Хлебпроинформ.,2004», «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр», «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	426	400	107%	22 %
Калорийность, ккал.	377	341.3-414	18%	18%
Количество белков (г)	13.6	54	25%	25%
Количество жиров (г)	13.81	60	23%	23%
Количество углеводов (г)	49.57	261	19%	19%
Витамин С, мг	1.07	50	2%	2%
Витамин В1, мг	0.15	0.9	17%	17%
Витамин В2, мг	0.33	1	33%	33%
Витамин А, мкг рэ	100.86	500	20%	20%
Кальций, мг	304.81	900	34%	34%
Магний, мг	56.97	200	28%	28%
Железо, мг	2.58	10	26%	26%
Калий, мг	352.62	600	59%	59%
Йод, мкг	45.23	100	45%	45%
Селен, мкг	14.59	30	49%	49%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	192	100	192%	10 %
Калорийность, ккал.	92.3	85.3-117	4%	4%
Количество белков (г)	0.7	54	1%	1%
Количество жиров (г)	0.08	60	0%	0%
Количество углеводов (г)	22.19	261	9%	9%
Витамин С, мг	11.76	50	24%	24%
Витамин В1, мг	0.03	0.9	3%	3%
Витамин В2, мг	0.04	1	4%	4%
Витамин А, мкг рэ	118.62	500	24%	24%
Кальций, мг	22.44	900	2%	2%
Магний, мг	12.18	200	6%	6%
Железо, мг	1.84	10	18%	18%
Калий, мг	308.52	600	51%	51%
Йод, мкг	0.6	100	1%	1%
Селен, мкг	0	30	0%	0%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	675	600	113%	35 %
Калорийность, ккал.	661.3	597.2-793.8	32%	32%
Количество белков (г)	27.92	54	52%	52%
Количество жиров (г)	23.62	60	39%	39%
Количество углеводов (г)	84.26	261	32%	32%
Витамин С, мг	42.89	50	86%	86%
Витамин В1, мг	0.38	0.9	42%	42%
Витамин В2, мг	0.55	1	55%	55%
Витамин А, мкг рэ	728.56	500	146%	146%
Кальций, мг	239.72	900	27%	27%
Магний, мг	112.42	200	56%	56%
Железо, мг	6.51	10	65%	65%
Калий, мг	1149.1	600	192%	192%
Йод, мкг	78.2	100	78%	78%
Селен, мкг	14.39	30	48%	48%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	250	250	100%	13 %
Калорийность, ккал.	304.3	256-351	15%	15%
Количество белков (г)	10.18	54	19%	19%
Количество жиров (г)	11.3	60	19%	19%
Количество углеводов (г)	40.48	261	16%	16%
Витамин С, мг	1.58	50	3%	3%
Витамин В1, мг	0.25	0.9	28%	28%
Витамин В2, мг	0.34	1	34%	34%
Витамин А, мкг рэ	74.36	500	15%	15%
Кальций, мг	234.49	900	26%	26%
Магний, мг	34.88	200	17%	17%
Железо, мг	0.77	10	8%	8%
Калий, мг	345.68	600	58%	58%
Йод, мкг	22.7	100	23%	23%
Селен, мкг	4.6	30	15%	15%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	472	450	105%	24 %
Калорийность, ккал.	447.7	426.6-540	22%	22%
Количество белков (г)	23.25	54	43%	43%
Количество жиров (г)	13.66	60	23%	23%
Количество углеводов (г)	57.94	261	22%	22%
Витамин С, мг	16.2	50	32%	32%
Витамин В1, мг	0.26	0.9	29%	29%
Витамин В2, мг	0.31	1	31%	31%
Витамин А, мкг рэ	177.47	500	35%	35%
Кальций, мг	175.24	900	19%	19%
Магний, мг	77.76	200	39%	39%
Железо, мг	5.06	10	51%	51%
Калий, мг	734.12	600	122%	122%
Йод, мкг	40.81	100	41%	41%
Селен, мкг	13.56	30	45%	45%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.6	1.5	40%
Сахар (г)	8.4	10	84%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0		0%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1.3	1.5	87%
Сахар (г)	6.8	5	136%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %)
Соль (г)	0.2	0.5	40%
Сахар (г)	3.4	7	49%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Ужин (в %)
Соль (г)	0.7	1.5	47%
Сахар (г)	8	8	100%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.4%, 33%, и 52.6% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3%, 0.8%, и 96.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.9%, 32.1%, и 51% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 13.4%, 33.4%, и 53.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 20.8%, 27.5%, и 51.8% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем не употреблять их в меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 60588

общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ Дирекция по АХО МСО" 27.02.24.

Меню 1-3 года весенне-летний 2024 г.

Возрастная категория: от 1 до 3 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	150	4.4	3.5	24.6	147.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
Итого за Завтрак		365	12.5	10.7	43.6	321.4
Рекомендуемая величина			8.4	9.4	40.6	265.4-322
Продуктовое соотношение БЖУ			1	0.86	3.19	
Второй завтрак						
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
Итого за Второй завтрак		150	0	0	17.3	69
Рекомендуемая величина			2.1	2.35	10.15	66.4-91
Продуктовое соотношение БЖУ			1	0	0	
Обед						
33	Салат из свежих помидор с зеленью	30	0.3	2.1	1.2	24.6
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и оленой со сметаной	150	3.4	4.2	6.5	77.3
54-6г-2020	Рис отварной	110	2.6	4	26.7	153.1
№16/7	Рулет из рыбы	50	6.5	4.6	7.3	96.4
1039	Соус томатный с овощами	20	0.3	0.6	1.5	12.5
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
110	Хлеб Витаминизированный	30	2.5	2	16.4	93.3
Итого за Обед		580	18.7	18.2	86.8	584.4
Рекомендуемая величина			14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
Продуктовое соотношение БЖУ			1	0.97	4.61	
Полдник						
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
Итого за Полдник		200	7.7	8	27.9	215.1
Рекомендуемая величина			6.3	7.05	30.45	199.1-273
Продуктовое соотношение БЖУ			1	1.01	3.62	
Ужин						
584	Салат фруктовый	30	0.1	0.1	8.4	34.9
54-1г-2020	Макаронь отварные	110	3.9	4	24	148.1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной оленины	50	8.8	5.5	1.2	90.1
54(1)-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	4.1	17.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
Итого за Ужин		400	15	10	49.6	349.4
Рекомендуемая величина			10.5	11.75	50.75	331.8-420
Продуктовое соотношение БЖУ			1	0.67	3.31	
Итого за день		1695	53.9	46.9	225.2	1539.3
Неделя 1 Вторник						

	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная	150	4	5.1	18.9	137.7
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	150	0.8	0.7	5.8	32.1
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	7.3	6.1	53.8	298.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.84	1.47	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0	23.88	
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.7	2	33.6
81	Суп картофельный с горохом и олениной	150	5.7	4.6	10.9	108
54-8г	Капуста тушеная	110	2.6	3.8	10.7	87.1
456/1	Зразы мясные	50	7.1	5	7.1	102
1013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8
7	Компот из плодов консервированных	150	0.5	0.2	22.1	91.9
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	570	21	18.5	80.3	571.5
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.88	3.82	
	Полдник					
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	Итого за Полдник	200	7.4	6.2	43.8	259.4
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.84	3.92	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	30	0.3	0.1	2.6	12.6
26.10-горячие блюда	Гречка по-купечески с олениной	160	16.5	7.8	20.8	219.3
54-21хн	Кисель из брусники	180	0.2	0.1	13.6	56.1
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	19	8.4	48.9	346.7
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		1	0.44	2.37	
	Итого за день	1670	55.5	39.2	245.9	1555.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3.7	4.2	13.7	106.7
54(1)-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	8.4	75.5
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	8.9	15.8	32	304.5

	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.78	3.6	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	20.32	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
348/1	Суп-лапша с курицей	150	12.9	11	15.7	212.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
54-18м/1-2023/1-отработка на производстве	Печень, тушёная с овощами в сметанном соусе	50	8.4	6.5	4.5	110.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	Итого за Обед	530	27.6	22.4	69	587.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.81	2.5	
	Полдник					
279	Булочка "Осенняя"	50	3.4	4.7	22.9	147.3
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	8.5	8.5	31.2	234.5
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.67	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	160	16	15.5	13.7	258.3
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	18.5	16.2	30.8	341.7
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.80	1.66	
	Итого за день	1670	64.4	63.1	181.2	1546.2
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.7	5.2	17.9	133.5
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	360	10.6	11	36.9	289.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.04	3.48	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	17.3	69
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	0	
	Обед					

54-16з-2020	Салат Светофор	30	0.5	2.7	3.2	39
308	Уха по-королевски с фрикадельками	150	9.5	4	13	125.9
54-11м-2020	Плов из отварной оленины	160	15.3	10	30.8	274.7
54-13хн	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	550	29.9	17.6	84	613.7
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.39</i>	<i>2.01</i>	
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	3.1	9.4	22.2	186.5
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	7.5	13.2	28.2	261.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>1.76</i>	<i>4.70</i>	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-21г	Горошница	110	10.6	1	24.8	150.2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	50	8.5	8.5	1.9	118.1
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Ужин	400	21.6	10.1	45.4	358.1
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.4</i>	<i>2.1</i>	
	Итого за день	1660	69.6	51.9	211.8	1591.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	130	10.9	10.8	2.7	151.2
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	13.5	11.8	33.8	295.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0.97</i>	<i>2.5</i>	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	<i>Процентное соотношение БЖУ</i>		<i>1</i>	<i>0</i>	<i>23.88</i>	
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	11.6	10.1	10.8	180.3
2709/акт проработки	Рагу из овощей с зеленым горошком	110	2.5	3.9	13.3	98.6
54-5м-2020	Котлета из курицы	50	9.5	2.2	6.7	84.8
54-2хн	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	530	27.2	16.8	59.4	498.5

	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.62	2.18	
	Полдник					
283	Булочка "Дорожная"	50	3.5	6.7	23.3	167.4
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	7.9	10.5	29.6	243.8
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.33	3.75	
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	30	0.3	0.2	3.1	14.9
112/1-2023	Картофель отварной с зеленью	110	2.1	3.1	16.3	100.9
831	Сердце говяжье в соусе	50	6.6	3.2	2.5	64.9
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	11.9	6.9	63.2	361.2
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	5.31	
	Итого за день	1630	61.3	46	205.1	1477.9
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	150	3.3	3.4	18.3	116.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	150	2.5	2.2	7.7	60.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	350	12.8	11.8	40.7	320.1
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.92	3.18	
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.22	20.22	
	Обед					
15	Салат из свежих огурцов с зеленью	30	0.2	0.9	0.8	12.3
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	150	3.4	4.3	5.3	73.8
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.2	4.4	14.5	106.9
64/3-9мясо-2022	Котлета мясо-картофельная по-хлыновски (говядина-оленина)	50	8.7	7.8	4.3	122.2
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.3	0	14.9	60.6
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
110	Хлеб Витаминизированный	20	1.7	1.3	10.9	62.2
	Итого за Обед	530	17.8	18.9	58.6	477.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.06	3.30	
	Полдник					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183

	Итого за Полдник	200	8.1	6.2	45.8	270.2
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	0.7	3.03	
	Ужин					
101/1-фрукты-2023	Салат из фруктов "Мультифруктовый"	30	0.3	0.1	2.6	12.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	160	17.6	18.3	10.6	277.7
54-2гн	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	20.4	18.6	33.8	384.8
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	0.91	1.66	
	Итого за день	1660	60	55.7	197.1	1530.1
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	4.2	13.3	107.3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	Итого за Завтрак	370	6.8	12.8	33.9	277.5
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	1.88	1.79	
	Второй завтрак					
акт проработки №21	Сок яблочно-вишневый	150	0	0	17.3	69
	Итого за Второй завтрак	150	0	0	17.3	69
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	0	1	
	Обед					
62	Салат из свеклы, с черносливом, орехами и чесноком	30	1.2	4.8	3.9	63.6
3/1-2022	Суп Волна с курицей	150	4.9	6	6.3	98.4
54-4г-2023	Каша гречневая вязкая	110	4.4	3.2	19.1	122.5
54-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	50	6.6	6.9	6.2	113.4
54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.5
54-11хн	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	550	20.5	22	59	515.1
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	1.07	2.88	
	Полдник					
284	Булочка "Российская"	50	3.6	3.8	21.5	135.1
Пром.	Кефир 2.5%	150	4.4	3.8	6	75.2
	Итого за Полдник	200	8	7.6	27.5	210.3
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Прогнозируемое потребление БЖУ		1	0.93	3.11	
	Ужин					
101/2-фрукты-2023	Салат из фруктов "Витаминка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
448	Картофель тушеный	110	2.2	5.2	17	123.5
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	50	7.4	3.7	5.1	83.3

54-32хн	Компот из свежих яблок	180	0.1	0.1	8.9	37.4
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	410	13	9.5	53.2	350.5
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.73	1.00	
	Итого за день	1680	48.3	51.9	190.9	1422.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	150	5.1	6.5	18.4	152
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	160	2.7	2.3	8.2	64.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	9.5	9	50.8	321.8
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	5.35	
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	150	0.8	0	19.1	79.2
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0	19.1	79.2
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Процентное соотношение БЖУ		1	0	23.80	
	Обед					
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
5	Суп картофельный с мясом	150	3.2	3.2	8.2	74.8
15	Оленина, тушеная с картофелем	160	11.3	10.4	14.2	195.2
7	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	560	18.6	14.4	66.5	469.5
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.77	1.58	
	Полдник					
309	Шанежка с картофелем	50	5.7	5.6	29.4	191.3
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4
	Итого за Полдник	200	10.1	9.4	35.7	267.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.93	1.33	
	Ужин					
101/3-фрукты-2023	Салат из фруктов "Сладкоежка"	30	0.3	0.2	2.5	12.5
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	120	4.2	4.4	26.2	161.6
54-25м	Курица тушеная с морковью	50	7.1	3	2.2	63.9
54(1)-34гн-2020	Чай фруктовый с яблоком и с сахаром	180	0.2	0.1	2.7	12.2
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Ужин	420	14.8	8	53.3	344
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.54	3.6	
	Итого за день	1680	53.8	40.8	225.4	1482.2
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшеничная 2 вариант	150	4.6	3.9	19	129.7
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	150	2.5	2.2	7.7	60.4
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	40	3.2	0.4	19.6	95
	Итого за Завтрак	350	12.6	9.5	46.3	320.9
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322
	Второй завтрак					
29-08-хн	Сок яблочный	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Итого за Второй завтрак	180	0.9	0.2	18.2	77.9
	Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	30	0.2	0	0.8	4.2
54-15с-2020	Свекольник с олениной	150	3.5	4	8.1	82.6
205/2	Рис пикантный	110	2.5	1.9	18.9	102.7
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	50	9.5	11.2	2.7	150.1
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
	Итого за Обед	530	19	17.7	59.6	474.6
	Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
	Полдник					
№278	Булочка "Нежная"	50	3.7	7	26.5	183.5
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Полдник	200	8.8	10.8	34.8	270.7
	Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
	Ужин					
101/4-фрукты-2023	Салат из фруктов "Фруктовый микс"	30	0.3	0.2	3.1	14.9
Акт проработки/27.09.2023	Запеканка из творога с яблоками	130	19.7	9.9	16.7	234.3
54-10соус	Соус из кураги	30	0.2	0	17.9	72.2
54(1)-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	4.3	18.6
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Ужин	400	22.7	10.3	56.8	410.3
	Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
	Итого за день	1660	64	48.5	215.7	1554.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	130	10.9	10.8	2.7	151.2
54-4гн-2022	Чай с молоком и сахаром 2 вариант	180	0.9	0.8	6.9	38.6
29/08-хлеб	Батон (нарезка)	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	Итого за Завтрак	350	13.5	11.8	33.8	295.2
	Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6	265.4-322

		Процентное соотношение БЖУ		1	0.87	2.5	
		Второй завтрак					
203-с-2022	Сок апельсиновый	150	1.1	0.2	19.8	84.8	
		Итого за Второй завтрак	150	1.1	0.2	19.8	84.8
		Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15	66.4-91
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.18	18	
		Обед					
103	Винегрет с зелёным горошком	30	0.4	2.3	2	30.4	
54-15/1с-2020	Рассольник Ленинградский с олениной	150	3.6	2.8	10	79.8	
210/1-г-2022	Картофель запеченный с подсолнечным маслом	110	2.1	4.3	16.1	111.1	
831-ш - акт проработки	Оленина тушеная	50	8.5	6	2.3	97.3	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	
107-хлеб-2022	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	
		Итого за Обед	550	19.3	15.9	72.8	512.2
		Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05	464.5-617.4
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.82	3.77	
		Полдник					
260	Молоко кипяченое	150	4.1	4.2	6.4	80	
54-2в-2020	Коржик молочный	50	4	6.8	24.6	175.5	
		Итого за Полдник	200	8.1	11	31	255.5
		Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45	199.1-273
		Процентное соотношение БЖУ		1	1.36	13.1	
		Ужин					
54-11/1з-акт проработки	Салат из отварной моркови и яблок	30	0.3	0	3	13.6	
54-12м	Плов с курицей	160	21.8	6.5	26.6	251.7	
54-11хн-2020	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4	
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	
		Итого за Ужин	400	24.5	6.8	51.5	365
		Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75	331.8-420
		Процентное соотношение БЖУ		1	0.28	2.1	
		Итого за день	1650	66.5	45.7	208.9	1512.7

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	355.5	10.8	11.03	40.56	304.47
Средние показатели за Второй завтрак	159	0.62	0.08	18.36	76.31
Средние показатели за Обед	548	21.96	18.24	69.6	530.42
Средние показатели за Полдник	200	8.21	9.14	33.55	248.89
Средние показатели за Ужин	403	18.14	10.48	48.65	361.17

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	10.55
Витамин В1(мг)	0.23
Витамин В2(мг)	0.42
Витамин А(мкг рет.экв)	402.87
Кальций(мг)	401.68
Фосфор(мг)	164.6

Магний(мг)	120.22
Железо(мг)	5.23
Калий(мг)	489.31
Йод(мкг)	71.72
Селен(мкг)	32.28

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню 1-3 года весенне-летний 2024 г.(60587)
2	Информация о возрастной группе детей	от 1 до 3 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Организация дошкольного образования
5	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Сборник на основании калькуляционных карт (отработка на производстве)», «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)», «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Новосибирск.», «Продукты промышленного производства, 2020», «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, Часть 2, Методические рекомендации и технические документы, Екатеринбург, 2011», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, 2002, Москва, автор А.В.Румянцева», «Акт проработки», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Хлебпроинформ.,2004», «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр», «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр»,
6	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется

Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	355.5	350	102%	22 %
Калорийность, ккал.	304.5	265.4-322	18%	18%
Количество белков (г)	10.79	42	26%	26%
Количество жиров (г)	11.01	47	23%	23%
Количество углеводов (г)	40.56	203	20%	20%
Витамин С, мг	0.91	45	2%	2%
Витамин В1, мг	0.12	0.8	15%	15%
Витамин В2, мг	0.26	0.9	29%	29%
Витамин А, мкг рэ	78.68	450	17%	17%
Кальций, мг	258.36	800	32%	32%
Магний, мг	46.67	80	58%	58%
Железо, мг	2.1	10	21%	21%
Калий, мг	286.32	400	72%	72%
Йод, мкг	34.19	70	49%	49%
Селен, мкг	11.06	15	74%	74%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	159	100	159%	10 %
Калорийность, ккал.	76.3	66.4-91	5%	5%
Количество белков (г)	0.6	42	1%	1%
Количество жиров (г)	0.07	47	0%	0%
Количество углеводов (г)	18.32	203	9%	9%
Витамин С, мг	9.78	45	22%	22%
Витамин В1, мг	0.02	0.8	3%	3%
Витамин В2, мг	0.03	0.9	3%	3%
Витамин А, мкг рэ	98.85	450	22%	22%
Кальций, мг	18.63	800	2%	2%
Магний, мг	10.11	80	13%	13%
Железо, мг	1.52	10	15%	15%
Калий, мг	255.9	400	64%	64%
Йод, мкг	0.45	70	1%	1%
Селен, мкг	0	15	0%	0%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	548	450	122%	34 %
Калорийность, ккал.	530.4	464.5-617.4	31%	31%
Количество белков (г)	22.01	42	52%	52%
Количество жиров (г)	18.22	47	39%	39%
Количество углеводов (г)	69.61	203	34%	34%
Витамин С, мг	34.5	45	77%	77%
Витамин В1, мг	0.31	0.8	39%	39%
Витамин В2, мг	0.43	0.9	48%	48%
Витамин А, мкг рэ	555.92	450	124%	124%
Кальций, мг	195.16	800	24%	24%
Магний, мг	90.28	80	113%	113%
Железо, мг	5.26	10	53%	53%
Калий, мг	922.02	400	231%	231%
Йод, мкг	61.59	70	88%	88%
Селен, мкг	11.25	15	75%	75%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	200	200	100%	13 %
Калорийность, ккал.	248.9	199.1-273	15%	15%
Количество белков (г)	8.19	42	20%	20%
Количество жиров (г)	9.1	47	19%	19%
Количество углеводов (г)	33.55	203	17%	17%
Витамин С, мг	1.27	45	3%	3%
Витамин В1, мг	0.2	0.8	25%	25%
Витамин В2, мг	0.27	0.9	30%	30%
Витамин А, мкг рэ	59	450	13%	13%
Кальций, мг	186.39	800	23%	23%
Магний, мг	27.91	80	35%	35%
Железо, мг	0.63	10	6%	6%
Калий, мг	277.3	400	69%	69%
Йод, мкг	17.71	70	25%	25%
Селен, мкг	3.67	15	24%	24%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	403	400	101%	25 %
Калорийность, ккал.	361.2	331.8-420	21%	21%
Количество белков (г)	18.09	42	43%	43%
Количество жиров (г)	10.48	47	22%	22%
Количество углеводов (г)	48.62	203	24%	24%
Витамин С, мг	11.41	45	25%	25%
Витамин В1, мг	0.21	0.8	26%	26%
Витамин В2, мг	0.23	0.9	26%	26%
Витамин А, мкг рэ	125.74	450	28%	28%
Кальций, мг	147.07	800	18%	18%
Магний, мг	61.13	80	76%	76%
Железо, мг	4.05	10	41%	41%
Калий, мг	571.77	400	143%	143%
Йод, мкг	31.5	70	45%	45%
Селен, мкг	10.37	15	69%	69%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.5	0.8	63%
Сахар (г)	7.5	10	75%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0	0	0%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1	1	100%
Сахар (г)	5.7	5	114%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %)
Соль (г)	0.2	0.3	67%
Сахар (г)	2.7	7	39%

Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Ужин (в %)
Соль (г)	0.6	1	60%
Сахар (г)	7.6	3	253%

Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.2%, 32.5%, и 53.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3.1%, 0.8%, и 96% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.6%, 30.9%, и 52.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 13.2%, 32.9%, и 53.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 20%, 26.1%, и 53.8% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем искл почтить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 60587

общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ Дирекция по АХО МСО" 27.02.24.