УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий
МБДОУ «НДС №32 «Якорек»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 425E5CC2D4975CACF750A4D2279A0ABC
Владелец: Жерновская Елена Валентиновна
Действителен: с 15.03.2022 до 08.06.2023

ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ
ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
МБДОУ «НДС №32 «ЯКОРЕК»

Утверждено на Совете по питанию

МБДОУ «НДС №32 «Якорек»

3 декабря 2021 г.

2021 г.

МБДОУ "НДС №32 "ЯКОРЕК"

Утверждаю
Заведующий
Жерновская Е.В.

МЕНЮ

Сад 10,5 часов

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 37	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100	КАША "ДРУЖБА" 180	КАША МАННАЯ 180	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 180	КАША МАННАЯ 180	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ 180	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 100
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 37	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ 37	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 37	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 45	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ 45
ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	КАКАО С МОЛОКОМ 150	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 150	ЧАЙ С САХАРОМ 180
II Завтрак									
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ 100	СОК ФРУКТОВЫЙ 200
Обед									
ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37	ХЛЕБ РЖАНОЙ 37
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 30
ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60	КАПУСТА ВИТАМИННАЯ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 60	СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ 60	КАПУСТА ВИТАМИННАЯ (2-ОЙ ВАРИАНТ) 60	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 60	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 60
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ 200	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ 70	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ 200	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ 110	БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК) 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ 200	БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ 200	СУП С КРУПОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ 200	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ 175	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ) 110	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 70	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 180	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 87	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 110	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 180	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 90	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ 180	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ 70
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 110	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ 180		СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ 200
Полдник									
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ 80	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	ПЕЧЕНЬЕ 50	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА 180	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" 70	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) 80	КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ 150	ПРОСТОКВАША 180	ПЕЧЕНЬЕ 50	ЗЕФИР 50
РЯЖЕНКА 180	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 70	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 200	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ 80	ПРОСТОКВАША 180	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350 50	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА 70	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 80	НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ 200	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ 200
			СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) 40		РЯЖЕНКА 180				

ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2.3	6.0	15.2	123.4	0.00	0.00	0.10	0.80	7.70	9.90	26.50	0.60		2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.0	7.5	21.5	178.0	0.20	0.70	0.00	1.30	143.90	47.80	146.50	1.30	к/к	к/к
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.1	30.3	0.00	0.80	0.00	0.00	12.50	5.90	8.40	0.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**397**	**8.5**	**13.5**	**43.8**	**331.7**	0.20	1.50	0.10	2.10	164.10	63.60	181.40	2.60		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	1.3	0.2	8.6	41.2	0.00	0.00	0.00	0.40	3.60	3.80	17.60	0.80		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.10	15.70	0.60		2008
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3.3	2.3	21.7	121.1	0.10	4.70	0.20	0.60	31.20	31.10	76.00	1.10	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	175	10.5	16.4	10.9	234.1	0.00	12.20	0.20	3.50	27.30	24.10	111.90	1.30	308	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	87	0.6	5.1	3.6	62.9	0.00	0.10	0.00	2.20	8.20	2.00	5.70	0.10	360	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	**769**	**18.7**	**24.3**	**71.9**	**583.5**	0.10	32.10	0.50	7.50	93.20	84.60	252.10	4.50		
Полдник															
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	80	14.9	9.2	17.5	215.4	0.00	0.30	0.10	0.80	118.70	16.80	149.90	0.30	224	2008
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**20.1**	**13.7**	**25.1**	**312.6**	0.00	0.80	0.10	0.80	341.90	42.00	315.50	0.50		
Всего за день:		**48.8**	**52.0**	**161.8**	**1 323.8**	0.30	44.40	0.70	10.40	607.20	232.20	777.00	8.20		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	170	6.0	7.4	32.8	221.4	0.10	0.80	0.00	0.20	160.00	28.80	143.10	0.50	189	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2.3	6.0	15.2	123.4	0.00	0.00	0.10	0.80	7.70	9.90	26.50	0.60	1	2012
КАКАО С МОЛОКОМ	150	5.0	4.2	14.5	116.5	0.10	0.80	0.00	0.00	165.60	25.60	127.00	0.60	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**357**	**13.3**	**17.6**	**62.5**	**461.3**	0.20	1.60	0.10	1.00	333.30	64.30	296.60	1.70		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.6	3.6	1.8	42.3	0.00	4.60	0.00	1.70	14.40	9.00	16.50	0.60		2012
СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15.5	7.0	5.3	161.5	0.10	10.40	4.60	1.60	51.50	17.60	233.90	4.50	к/к	к/к
РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	110	2.2	5.2	10.2	102.6	0.00	11.20	0.20	0.40	28.90	16.30	44.70	0.50	342	2012
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.2	23.5	98.1	0.00	12.30	0.00	0.20	24.20	11.10	9.60	0.70	372	2012
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200	4.6	6.8	9.5	120.8	0.00	6.60	0.20	0.20	41.40	21.50	63.90	1.30	76	2008
Итого за прием пищи:	**687**	**27.9**	**23.3**	**81.1**	**671.8**	0.20	45.10	5.00	5.50	174.00	92.40	426.00	9.70		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	24.8	102.9	0.00	0.20	0.10	0.00	32.10	15.80	26.60	0.50	380	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10.7	5.4	81.7	416.8	0.20	0.00	0.00	0.30	27.80	17.30	93.50	1.20	454	2012
Итого за прием пищи:	**220**	**11.5**	**5.4**	**106.5**	**519.7**	0.20	0.20	0.10	0.30	59.90	33.10	120.10	1.70		
Всего за день:		**53.1**	**46.7**	**259.9**	**1 699.8**	0.60	56.90	5.20	7.40	583.20	197.80	853.70	15.30		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13.1	19.9	2.0	238.6	0.10	0.20	0.20	4.00	80.80	14.00	193.90	2.30	214	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.5	8.9	12.5	152.9	0.00	0.10	0.00	0.60	153.40	15.80	109.00	0.60	3	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	5.5	23.4	0.00	0.80	0.00	0.00	12.80	5.90	8.40	0.80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**325**	**18.8**	**28.8**	**20.0**	**414.9**	0.10	1.10	0.20	4.60	247.00	35.70	311.30	3.70		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2.1	5.3	13.5	113.4	0.10	5.40	0.20	2.00	25.90	20.40	55.50	0.80	76	2012
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	13.7	3.0	6.9	110.0	0.10	0.30	0.00	0.60	50.50	45.30	194.50	0.80	257	2012
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.4	3.9	15.8	107.8	0.10	7.60	0.00	0.20	31.10	21.80	64.80	0.80	335	2008
Итого за прием пищи:	**687**	**23.4**	**12.8**	**78.2**	**524.8**	0.40	19.30	0.20	4.30	142.50	114.40	397.30	5.10		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.10	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	42.00	0.70	к/к	к/к
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**10.5**	**9.7**	**47.6**	**325.5**	0.60	1.40	0.10	0.00	229.00	47.00	232.00	0.90		
Всего за день:		**53.7**	**51.5**	**166.0**	**1 351.2**	1.10	25.80	0.50	8.90	632.50	205.10	954.60	12.50		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	180	5.9	7.4	29.3	207.6	0.10	0.80	0.00	0.30	158.90	28.00	140.10	0.60	190	2008
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	37	2.3	6.0	15.2	123.4	0.00	0.00	0.10	0.80	7.70	9.90	26.50	0.60		2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.6	2.8	12.5	90.7	0.00	0.60	0.00	0.00	123.70	17.00	92.10	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**367**	**11.8**	**16.2**	**57.0**	**421.7**	0.10	1.40	0.10	1.10	290.30	54.90	258.70	1.50		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КАПУСТА ВИТАМИННАЯ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	0.9	9.0	5.3	106.1	0.00	16.40	0.10	4.00	20.30	8.80	17.70	0.50	42	2008
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	110	6.5	4.0	39.8	220.7	0.20	0.00	0.00	0.10	22.90	25.20	64.70	1.20	206	2012
ПЕЧЁНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	11.1	7.5	3.1	142.5	0.10	8.40	3.80	0.90	16.60	11.50	160.70	3.50	256	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.2	23.5	98.1	0.00	12.30	0.00	0.20	24.20	11.10	9.60	0.70	372	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	10.1	8.6	15.1	179.5	0.10	5.80	0.20	0.40	43.80	34.90	148.30	2.10	99	2008
Итого за прием пищи:	**687**	**33.6**	**29.8**	**117.6**	**893.4**	0.50	42.90	4.10	7.00	141.40	108.40	458.40	10.10		
Полдник															
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0.6	0.3	18.1	88.3	0.00	72.00	0.20	0.00	17.20	4.40	2.80	0.50	441	2008
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ	80	8.5	8.6	8.9	148.4	0.00	0.70	0.00	1.10	67.10	9.90	88.80	0.70	240	2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0.8	2.1	5.4	42.8	0.00	0.10	0.00	0.00	21.80	2.70	16.10	0.00	351	2012
Итого за прием пищи:	**300**	**9.9**	**11.0**	**32.4**	**279.5**	0.00	72.80	0.20	1.10	106.10	17.00	107.70	1.20		
Всего за день:		**55.7**	**57.4**	**216.8**	**1 641.6**	0.60	127.10	4.40	9.80	553.80	188.30	835.80	15.00		

5

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	180	8.2	7.6	43.2	272.4	0.20	0.80	0.00	1.10	164.70	24.00	138.10	0.60	416	2012
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	5.9	8.9	15.1	164.7	0.00	0.10	0.00	0.70	154.50	17.40	113.20	0.70		2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	0.00	0.80	0.00	0.00	12.80	5.90	8.40	0.80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**405**	**14.3**	**16.5**	**65.7**	**468.2**	0.20	1.70	0.00	1.80	332.00	47.30	259.70	2.10		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	3.1	4.9	51.3	0.00	5.60	0.00	1.40	12.40	9.40	15.30	0.30	53	2012
БОРЩ (СВЕКОЛЬНИК)	200	2.2	6.2	11.7	112.0	0.00	10.90	0.20	1.90	61.40	29.00	56.10	1.30	64	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13.1	14.1	13.3	235.0	0.00	20.90	0.00	2.30	66.50	33.10	141.00	2.50	306	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	**687**	**20.8**	**23.9**	**70.4**	**583.5**	0.10	37.40	0.20	7.00	161.50	90.00	269.80	6.20		
Полдник															
БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	6.7	5.2	47.8	265.0	0.10	0.00	0.00	0.40	15.40	10.70	56.70	0.60	471	2008
ПРОСТОКВАША	180	5.2	5.8	7.4	106.2	0.10	1.40	0.00	0.00	212.40	28.80	172.80	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**11.9**	**11.0**	**55.2**	**371.2**	0.20	1.40	0.00	0.40	227.80	39.50	229.50	0.80		
Всего за день:		**48.0**	**51.6**	**211.5**	**1 508.9**	0.50	44.50	0.20	9.20	735.30	184.80	773.00	11.90		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6.5	7.6	31.5	220.1	0.10	0.50	0.00	0.10	111.40	30.30	151.70	1.50	189	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.4	4.7	23.4	141.7	0.00	0.10	0.00	0.40	7.80	7.20	17.30	0.50	2	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	3.5	2.8	15.9	103.7	0.00	0.60	0.00	0.00	123.00	15.70	89.00	0.20	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**11.4**	**15.1**	**70.8**	**465.5**	0.10	1.20	0.00	0.50	242.20	53.20	258.00	2.20		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**1.5**	**0.5**	**21.0**	**96.0**	0.00	10.00	0.00	0.00	8.00	42.00	28.00	0.60		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	60	0.7	0.1	2.3	14.5	0.00	15.10	0.10	0.20	8.40	12.10	15.70	0.60		2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	1.4	4.2	4.7	66.8	0.00	9.60	0.20	1.30	42.60	13.40	26.90	0.60	66	2012
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15.6	22.6	12.9	315.4	0.00	0.40	0.10	0.50	33.70	20.00	159.90	1.40	305	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6.3	5.1	28.5	185.2	0.15	0.00	0.02	0.43	13.59	100.25	149.52	3.40	181	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	**687**	**28.7**	**32.5**	**88.9**	**767.1**	0.25	25.10	0.42	3.83	119.49	164.25	409.42	8.10		
Полдник															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	80	14.8	10.2	11.1	197.8	0.00	0.20	0.10	0.10	114.00	15.50	148.10	0.30		2012
СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	0.4	1.2	1.6	18.4	0.00	0.00	0.00	0.00	12.30	1.50	8.90	0.00	350	2012
РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	0.00	0.50	0.00	0.00	223.20	25.20	165.60	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**310**	**20.4**	**15.9**	**20.3**	**313.4**	0.00	0.70	0.10	0.10	349.50	42.20	322.60	0.50		
Всего за день:		**62.0**	**64.0**	**201.0**	**1 642.0**	0.35	37.00	0.52	4.43	719.19	301.65	1 018.02	11.40		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5.2	4.8	16.7	131.1	0.10	0.60	0.00	0.00	135.90	20.60	106.30	0.40	93	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.0	15.2	123.4	0.00	0.00	0.10	0.80	7.70	9.90	26.50	0.60	1	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	150	4.9	4.0	21.8	143.1	0.10	0.80	0.00	0.00	155.90	25.60	121.60	0.70	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**367**	**12.4**	**14.8**	**53.7**	**397.6**	0.20	1.40	0.10	0.80	299.50	56.10	254.40	1.70		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ И ОГУРЦЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0.6	3.6	1.8	42.3	0.00	4.60	0.00	1.70	14.40	9.00	16.50	0.60		2012
БОРЩ ЗЕЛЕНЫЙ	200	1.7	5.4	9.7	95.3	0.00	3.60	0.20	1.90	21.70	14.60	39.60	0.70	65	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	18.3	19.2	16.6	311.8	0.20	8.50	0.20	2.80	26.10	41.20	195.80	3.00	258	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.3	0.2	23.5	98.1	0.00	12.30	0.00	0.20	24.20	11.10	9.60	0.70	372	2012
Итого за прием пищи:	**687**	**25.6**	**28.9**	**82.4**	**694.0**	0.30	29.00	0.40	8.00	100.00	92.80	318.90	7.10		
Полдник															
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	150	0.8	0.0	24.8	102.9	0.00	0.20	0.10	0.00	32.10	15.80	26.60	0.50	380	2012
ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10.7	5.4	81.7	416.8	0.20	0.00	0.00	0.30	27.80	17.30	93.50	1.20	454	2012
Итого за прием пищи:	**220**	**11.5**	**5.4**	**106.5**	**519.7**	0.20	0.20	0.10	0.30	59.90	33.10	120.10	1.70		
Всего за день:		**49.9**	**49.5**	**252.4**	**1 658.3**	0.70	40.60	0.60	9.70	475.40	190.00	704.40	12.70		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША МАННАЯ	180	8.2	7.6	43.2	272.4	0.20	0.80	0.00	1.10	164.70	24.00	138.10	0.60	416	2012
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	37	2.3	6.0	15.2	123.4	0.00	0.00	0.10	0.80	7.70	9.90	26.50	0.60	1	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0.2	0.0	7.4	31.1	0.00	0.80	0.00	0.00	12.80	5.90	8.40	0.80	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**397**	**10.7**	**13.6**	**65.8**	**426.9**	0.20	1.60	0.10	1.90	185.20	39.80	173.00	2.00		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
КАПУСТА ВИТАМИННАЯ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	0.9	9.0	5.3	106.1	0.00	16.40	0.10	4.00	20.30	8.80	17.70	0.50	42	2008
СУП С КРУПОЙ	200	2.1	4.2	11.5	92.5	0.00	9.80	0.20	2.10	48.90	23.80	49.00	1.00	94	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	180	23.5	17.2	14.7	306.9	0.20	6.00	0.00	2.80	112.10	83.20	352.00	1.60	235	2008
СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360	90	0.6	5.3	3.8	65.2	0.00	0.10	0.00	2.30	8.50	2.20	5.70	0.10	360	2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	11.5	46.1	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
Итого за прием пищи:	**777**	**31.8**	**36.2**	**77.6**	**763.3**	0.30	32.30	0.30	12.60	211.00	136.50	481.80	5.30		
Полдник															
ПРОСТОКВАША	180	5.2	5.8	7.4	106.2	0.10	1.40	0.00	0.00	212.40	28.80	172.80	0.20	435	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	80	16.6	11.6	23.3	268.5	0.00	0.40	0.10	1.00	191.60	24.30	202.70	0.30	224	2008
Итого за прием пищи:	**260**	**21.8**	**17.4**	**30.7**	**374.7**	0.10	1.80	0.10	1.00	404.00	53.10	375.50	0.50		
Всего за день:		**65.3**	**67.4**	**194.3**	**1 650.9**	0.60	39.70	0.50	15.50	814.20	237.40	1 044.30	10.60		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5.9	8.7	21.9	189.1	0.12	1.16	0.05	0.23	135.72	47.56	169.36	2.32	189	2008
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.9	8.9	15.1	164.7	0.00	0.10	0.00	0.70	154.50	17.40	113.20	0.70	3	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	4.0	3.2	21.9	132.4	0.10	0.70	0.00	0.00	137.20	18.50	101.50	0.30	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**375**	**15.8**	**20.8**	**58.9**	**486.2**	0.22	1.96	0.05	0.93	427.42	83.46	384.06	3.32		
II Завтрак															
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0.4**	**0.4**	**9.8**	**47.0**	0.00	10.00	0.00	0.60	16.00	8.00	11.00	2.20		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0.8	3.1	4.9	51.3	0.00	5.60	0.00	1.40	12.40	9.40	15.30	0.30	53	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	200	5.5	3.4	22.1	142.1	0.10	3.50	0.20	1.70	32.50	29.20	71.10	1.80	99	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0.2	0.0	22.6	93.0	0.00	10.60	0.00	0.20	22.00	9.60	7.70	0.50	372	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ ГОВЯДИНЫ	180	14.3	16.0	14.4	263.9	0.10	37.40	0.20	3.60	106.00	46.50	157.40	3.30	132	2012
Итого за прием пищи:	**687**	**25.5**	**23.0**	**94.8**	**696.8**	0.30	57.10	0.40	8.30	186.50	111.60	308.90	8.00		
Полдник															
ПЕЧЕНЬЕ	50	3.7	4.7	36.6	203.5	0.10	0.00	0.00	0.00	13.00	15.00	42.00	0.70		2008
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ С ПЛОДОВО-ЯГОДНЫМ НАПОЛНИТЕЛЕМ	200	6.8	5.0	11.0	122.0	0.50	1.40	0.10	0.00	216.00	32.00	190.00	0.20	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**10.5**	**9.7**	**47.6**	**325.5**	0.60	1.40	0.10	0.00	229.00	47.00	232.00	0.90		
Всего за день:		**52.2**	**53.9**	**211.1**	**1 555.5**	1.12	70.46	0.55	9.83	858.92	250.06	935.96	14.42		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	13.1	19.9	2.0	238.6	0.10	0.20	0.20	4.00	80.80	14.00	193.90	2.30	214	2008
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	45	1.4	4.7	23.4	141.7	0.00	0.10	0.00	0.40	7.80	7.20	17.30	0.50	2	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	7.0	28.3	0.00	0.00	0.00	0.00	2.40	2.00	3.70	0.40	к/к	к/к
Итого за прием пищи:	**325**	**14.6**	**24.6**	**32.4**	**408.6**	0.10	0.30	0.20	4.40	91.00	23.20	214.90	3.20		
II Завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80	442	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**1.0**	**0.2**	**20.2**	**86.0**	0.00	4.00	0.00	0.00	14.00	8.00	14.00	2.80		
Обед															
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2.4	0.3	15.7	75.5	0.10	0.00	0.00	0.80	6.70	7.00	32.20	1.50		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	15.1	71.0	0.00	0.00	0.00	0.60	6.90	9.90	25.20	0.60		2008
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	0.5	0.1	1.5	8.4	0.00	6.00	0.00	0.10	13.80	8.40	25.10	0.60		2008
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0.0	0.0	9.7	38.7	0.00	0.00	0.00	0.00	7.60	1.60	0.00	0.00	376	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2.4	3.9	15.8	107.8	0.10	7.60	0.00	0.20	31.10	21.80	64.80	0.80	335	2008
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	15.6	22.6	12.9	315.4	0.00	0.40	0.10	0.50	33.70	20.00	159.90	1.40	305	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ГОВЯДИНОЙ	200	6.2	5.3	19.0	148.2	0.10	5.30	0.20	0.70	26.60	23.00	79.20	1.30	100	2008
Итого за прием пищи:	**687**	**29.4**	**32.4**	**89.7**	**765.0**	0.30	19.30	0.30	2.90	126.40	91.70	386.40	6.20		
Полдник															
ЗЕФИР	50	0.4	0.1	38.7	158.1	0.00	0.00	0.00	0.00	11.30	2.70	5.40	0.60		
КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	200	0.2	0.1	27.7	113.3	0.00	16.00	0.00	0.10	17.70	7.40	12.10	0.30	378	2012
Итого за прием пищи:	**250**	**0.6**	**0.2**	**66.4**	**271.4**	0.00	16.00	0.00	0.10	29.00	10.10	17.50	0.90		
Всего за день:		**45.6**	**57.4**	**208.7**	**1 531.0**	0.40	39.60	0.50	7.40	260.40	133.00	632.80	13.10		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	534,3	551,4	2083,6	15563,0	6.27	526.06	13.67	92.56	6 240.11	2 120.31	8 529.58	125.12
Среднее значение за период	53.4	55.1	208.4	1 556.3	0.63	52.61	1.37	9.26	624.01	212.03	852.96	12.51
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.7	31.9	54.4									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
Сад 10,5 часов	369	140	704	257

Прошито, пронумеровано,
скреплено печатью
тринадцать листов
Заведующий МБДОУ
«НДС №32 «Якорек»
Е.В. Жерновская

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Крым и городе федерального значения Севастополе» (ФБУЗ «ЦГиЭ в Республике Крым и городе федерального значения Севастополе»)

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации
RA.RU.710101 от 13 ноября 2015
Юридический адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Набережная, д.67
тел.: (365) 549-900, факс: (365) 549-901
ИНН 9102034069 ОГРН 1149102060348
ОКПО 00711250 КПП 910201001
e-mail: fbuz_priemn@cge-crimea.ru
http://www.cge-crimea.ru
Фактический адрес: ул. Некрасова, 37/43,
г. Евпатория, 297412, тел.: (36569) 6-17-13,
e-mail: fbuz_evp@cge-crimea.ru

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель органа инспекции, главный врач филиала федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в республике Крым и городе федерального значения Севастополе» в городе Евпатории, Черноморском, Раздольненском и Сакском районах
(наименование учреждения)
Султанов М.В.
ФИОмп.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии санитарным правилам и нормативам перспективного меню

№ 2.5 /Э.11 от 17.01.2022 г.

1. **Наименование учреждения:** Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Новоозерненский детский сад №32 «Якорек» города Евпатории Республики Крым.
2. **Юридический адрес:** 297491, Республика Крым, г.Евпатория, п. Новоозерное, ул. Героев Десантников д.12.
3. **Фактический адрес:** 297491, Республика Крым, г.Евпатория, п. Новоозерное, ул. Героев Десантников д.12.
4. **Ф.И.О. руководителя:** заведующий Жерновская Елена Валентиновна **Телефон, факс:**
5. **ИНН/КПП**: 9110087811/911001001; **ОГРН:** 1149102181062
6. **Основание для проведения экспертизы:** заявление №2.5 от 20.12.2022 г.
7. **Документы, представленные для проведения экспертизы:** примерное десятидневное летне-осеннее меню для детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет МБДОУ ««Новоозерненский детский сад №32 «Якорек»; информация о проценте выполнения норм.
8. **Перечень нормативной документации, на основании которой проводилась экспертиза:**

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

9. **Характеристика рациона питания:**

Меню составлено на 10 дней, для детей дошкольного возраста, что соответствует п.8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20. В соответствии с представленным меню для питания воспитанников МБДОУ «Новоозерненский детский сад №32 «Якорек» города Евпатории Республики Крым. планируется организовать четырехразовое горячее питание (завтрак, второй завтрак, обед, полдник). Кратность приема пищи определен исходя из времени пребывания детей и режима работы групп в детском саду (10,5 ч. рабочий день).

10. Ссылка на рецептуры: в меню приводятся ссылки на рецептуры используемых блюд в соответствии со сборником рецептур. Наименование блюд, указанные в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в использованном сборнике рецептур.

11. Повторение одних и тех же блюд в последующие 2-3 дня: в примерном меню не допускается повторение одних и тех же блюд или кулинарных изделий в один и тот же день или в последующие 2-3 дня.

12.Распределение калорийности по приемам пищи (за 10 дней)

	1-ый завтрак	2-ой завтрак	обед	полдник	ужин	2-ой ужин
Нормативное значение	20%	5%	35%	15%	-	-
Фактическое значение	20.5	3,8	34	16,7		

Имеющиеся отступления не являются значимыми, распределение калорийности по приемам пищи соответствует требованиям таблицы 3 Приложение N 10 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20.

13.Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калорийность (г)
Нормативное значение	54 г., при 3-4-х разовом питании детей 75 % от нормы **–40.5 г**	60 г., при 3-4-х разовом питании детей 75 % от нормы **–45гр**	261гр, при 3-4-х разовом питании детей 75 % от нормы **–195,7 гр**	1800 ккал, при 3-4-х разовом питании детей 75 % от нормы **–1350ккал**
Фактическое содержание	53,4	55,1	208,4	1556,3

Фактическое содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность соответствует требованиям таблицы 1 Приложение N 10 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20.

14.Объемы отдельных блюд для детей: (занижены, завышены) суммарные объемы блюд по приемам пищи соблюдаются в соответствии требований таблицы 3. Приложения N 9
к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20, Масса порций соответствуют требованиям Приложения N 9к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20, таблицы 1.

15.Среднесуточные количества продуктов в день на ребенка: (занижены, завышены). Согласно представленной информации о выполнении натуральных норм детского сада МБДОУ «Новоозерненский детский сад №32 «Якорек» города Евпатории Республики Крым среднесуточные количества некоторых продуктов по меню составляют:

Наименование продукта	Фактически (нетто) в г.		Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки) (Приложение N 7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблица 1) нетто	
	Меню 1-3 года	Меню 3-7 лет	1-3 года Норма /75%	3-7 лет Норма /75%
Молоко и кисломолочные продукты	-	336,3	390/292	450/337
Творог	-	30	30/22.5	40\30
Сыр твердый	-	5.5	4/3	6/4.5
Мясо	-	40	50/37.5	55/41,25
рыба	-	27,3	32/24	37/27,7
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)		20,8	20/15	24/18
Овощи, зелень	-	177	205/153,7	220/165
Картофель		105	120/90	140/105

Фрукты свежие	-	101	95/71.25	100/75
сок		80	95/71.25	100/75
Масло сливочное	-	16,9	18/13,5	21/15,75

Имеющиеся отступления не являются значимыми учитывая, что в целом рацион обеспечивает физиологическую потребность организма в основных пищевых веществах и энергии и соответствует требованиям таблицы 1 Приложения N 7 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20.

16. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно

Завтрак состоит из горячего блюда, бутерброда и горячего напитка, второй завтрак –сок фруктовый или свежие фрукты.

Обед представленного меню состоит из закуски, первое, второе блюдо и напитка.

В полдник включен напиток (кисломолочный) с булочным изделием или творожными (или яичными, крупяными) блюдами.

В представленном меню молоко, мясо (птица или рыба), хлеб, картофель, овощи, крупы, сливочное, растительное масло сахар, соль предусмотрены ежедневно. Остальные продукты (творог, сметана, сыр, яйцо, включены 2-3 раз в неделю.

Заключение: примерное 10- дневное меню для детей возрастной категории 3-7 лет на сезон лето-осень Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Новоозерненский детский сад №32 «Якорек» города Евпатории Республики Крым., расположенное по адресу 297491, Республика Крым, г. Евпатория, п. Новоозерное, ул. Героев Десантников д.12, **соответствует требованиям** СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Врач- эксперт ОИ _____ (подпись) Мемедлаева Э.Р. (ФИО)

Зам. технического директора ОИ,
заведующий санитарно-гигиенического отдела _____ (подпись) Абдураимов А. А. (ФИО)