

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

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя
органа инспекции ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в Краснодарском крае»
в Усть-Лабинском филиале
З.Ю. Нагороков



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

№ 464/34 «27» апреля 2023 года

по результатам санитарно-эпидемиологической экспертизы

примерного 10-ти дневного меню завтраков, обедов и полдников для детей возрастной категории от 1 года до 3-х лет, пребывающих в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении центре развития ребенка- детском саду № 2 муниципального образования Усть-Лабинский район с 10,5 часовым пребыванием.

Производство экспертизы начато: 26.04.2023 г. 11-00 ч.

Производство экспертизы окончено: 27.04.2023 г. 15-00 ч.

1. Основание: заявление заведующего МАДОУ ЦРР-детский сад № 2 Вертепа И.В., вх. № 797/309/ОИ от 26.04.2023 г.

2. Заявитель: МАДОУ ЦРР -детский сад № 2.

Юридический адрес: 352330, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, г. Усть-Лабинск, ул. Трудовая, 4.

ИНН: 2356012203

ОГРН: 1022304969081

фактический адрес: 352330, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, г. Усть-Лабинск, ул. Трудовая, 4.

3. Разработчик: МАДОУ ЦРР- детский сад № 2.

Юридический адрес: 352330, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, г. Усть-Лабинск, ул. Трудовая, 4.

Фактический адрес: 352330, Краснодарский край, Усть-Лабинский район, г. Усть-Лабинск, ул. Трудовая, 4.

4. Цель экспертизы: соответствие требованиям раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5. Перечень рассмотренных материалов:

- Примерное 10-дневное меню рационов для организации питания детей возрастной категории 1-3 года;
- Накопительная ведомость (суточные наборы продуктов на 1 ребенка/сутки) для

Усть-Лабинский

352330, г. Усть-Лабинск, ул. Островского,
115, ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Краснодарском крае»
тел./факс (86135) 5-02-36 ulabfguz@mail.ru

- организации питания детей возрастной категории 1-3 года;
- Таблица распределения калорийности по приемам пищи и потребления пищевых веществ для детей возрастной категории от 1 года до 3 лет;
- Технологические карты на блюда, представленные в меню;
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Разработан ГУУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е. А. Вагнера и ЗАО «Уральский региональный центр питания» под редакцией профессора А. Я. Перевалова. Пермь 2011 год;
- В.А. Тутельян. «Химический состав и калорийность российских продуктов питания». Москва, Изд-во «ДеЛи плюс», 2012 год.

6. Санитарно-эпидемиологическая оценка:

Представленное меню разработано медицинской сестрой МАДОУ ЦРР- детский сад № 2 Плужниковой Еленой Михайловной на основе следующих документов:

- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Разработан ГУУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е. А. Вагнера и ЗАО «Уральский региональный центр питания» под редакцией профессора А. Я. Перевалова. Пермь 2011 год;
- В.А. Тутельян, химический состав и калорийность российских продуктов питания. Москва, Изд-во «ДеЛи плюс», 2012 год.

При проведении экспертизы меню установлено, что в соответствии с п. 8.1.4 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 меню разработано на две недели (10 дней) с учетом режима работы учреждения по 5-и дневной рабочей неделе и длительности пребывания детей в течение дня.

Меню всесезонное, в зависимости от сезона используются свежие овощи и фрукты для нарезок и приготовления блюд. Меню содержит информацию о массе порций, содержанию в них белков, жиров, углеводов, указана энергетическая ценность каждого блюда и рациона, суточная калорийность, что соответствует рекомендуемой форме оформления (приложение № 8 СанПиН 2.3./2.4.3590-20). В меню приводится ссылка на рецепты используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии с которыми разработано меню.

Представленное меню разработано для учреждений с 10,5 часовым пребыванием и предусматривает 4-х кратный прием пищи: завтрак, 2-й завтрак, обед, полдник. Приготовление пищи осуществляется на базе пищеблока детского дошкольного учреждения- центр развития ребенка-детский сад №2, работающего на сырье, имеющего цеховое деление.

Суточная калорийность с учетом времени пребывания и количества приемов пищи в соответствии с таблицей 3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 должна составлять не менее 75% и должна быть распределена по приемам пищи: на завтрак -20%, 2-ой завтрак 5% от суточной калорийности, 35% обед, 15% полдник. В представленном меню данное распределение соблюдается.

В представленном меню завтрак состоит из горячего блюда (преимущественно молочные и яичные блюда), горячие напитки, бутерброды с маслом или сыром. На второй завтрак выдаются свежие фрукты в натуральном виде, кондитерские изделия, соки. Обед состоит из 1-го, 2-го и 3-го блюд. Ежедневно на обед выдаются салаты из вареных, свежих или соленых овощей, овощные нарезки. На второе кулинарные изделия из мяса, птицы, рыбы с гарниром. Третьи блюда представлены компотом, киселем из свежих или сушеных фруктов, соком. Полдник состоит преимущественно из мучных выпечных изделий собственного производства, овощных, творожных, яичных блюд, 3-х блюд (кисломолочных (4 раза) или горячих напитков (3 раза чай, молоко кипяченое 2 раза, кофейный напиток с молоком 1 раз).

Энергетическая ценность рационов для детей от 1 года до 3-х лет должна составлять 1050 ккал. (75%); в представленном меню она выполнена на 76,5% и составляет 1071 ккал., что соответствует требованиям таблиц 1,3 приложения № 10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Для детей возрастной категории от 1 до 3 лет энергетическая ценность рационов:

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии (%)	Нормируемые значения энергетической ценности (в к/кал)	Фактическое выполнение энергетической ценности (среднее значение в к/кал)
Завтрак	20	280	280 (20%)
2-й завтрак	5	70	72 (5,1%)
Обед	35	490	490,7 (35,1%)
полдник	15	210	227,5 (16,2%)
Итого за день	75	1050	1071 (76,5%)

В течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи не превышает 5%.

Для детей возрастной категории от 1 до 3 лет потребность в пищевых веществах:

Пищевые вещества	Нормируемые значения пищевых веществ 75% (76,5% в г)	Фактическое выполнение пищевых веществ (г)
Белки	31,5 (32,1)	32,5
Жиры	35,3 (36,0)	36,4
углеводы	152,3 (155,3)	155

Выходы порций соответствуют предъявляемым требованиям (таблица 1 приложение № 9 СанПиН 2.3./2.4.3590-20) и составляют: каши, яичные блюда - 150 грамм (в комбинации блюд вес завтрака не менее 350 грамм), первые блюда - 150 грамм, закуска, салаты - 30 грамм, фрукты 100 грамм, гарниры - 110-120 грамм, мясные, рыбные блюда и блюда из мяса птицы - 50-80 грамм.

Суммарные объемы блюд по приемам пищи соответствуют требованиям п.8.1.2 приложение № 9 таблица 3 СанПиН 2.3./2.4.3590-20:

Название блюд	Нормируемые суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах, не менее)	Фактические суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
Завтрак	350	350-370
2 завтрак	100	110-150
Обед	450	520-590
полдник	200	200-290

Нормы потребления продуктов за весь период соблюдены и составляют 75% от суточной потребности, что соответствует требованиям таблицы 1 приложения 7. Количество продуктов посчитано по закладке в соответствии с технологическими картами. Такие продукты как хлеб, молоко, сливочное и растительное масло, сахар, овощи, фрукты включены в меню ежедневно, а остальные продукты, такие как птица, субпродукты - 2 раза, творог-3 раза, сыр- 3 раза, рыба- 4 раза, соки-5 раз за 10 дней.

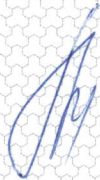
Суммарный объем блюд по приемам пищи не ниже требований указанных в таблице 3 приложения № 9. Нет повторения одних и тех же блюд и кулинарных изделий в течение одного дня и последующих 3-х дней.

На все блюда представлены технологические карты, которые разработаны на основе использованного сборника рецептов. В технологических картах на блюда указаны наименования продуктов входящих в блюда, нормы вложения продуктов весом в брутто и нетто, указан выход

(вес, объем) блюда, пищевая ценность, технология приготовления, а так же температура блюд при раздаче, что соответствует требованиям п.5.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

7. Вывод: представленное примерное 10-ти дневное меню 4-хразового питания для организации питания детей возрастных категорий от 1года до 3 лет в муниципальном автономном дошкольном образовательном учреждении центре развития ребенка- детском саду №2 муниципального образования Усть-Лабинский район с 10,5 часовым пребыванием соответствует требованиям раздела VIII СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Врач по общей гигиене



Л.М. Тарасенко

Заведующий МАДОУ ДРР – детский сад № 2
И.В. Вертепа

И.В. Вереща



**Десятидневное меню
для организации
питания детей в возрасте
от 1 до 3 лет
с 10,5 часовым пребыванием
МАДОУ ЦРР – детский сад №2**

День: первый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Капуста тушеная	120	3,0	3,8	10,15	99	336
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Какао с молоком	180	3,53	4,23	13,27	101,77	397
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	7,7	34,65	
ИТОГО за завтрак :	355	9,21	11,61	38,35	291,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д)	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за 2 завтрак:	150	0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Нарезка из соленых /свежих овощей	40	0,4	0	1,0	5,9	30
Суп картофельный с рыбой	150	2,88	2,92	8,56	64,79	73
Печень говяжья по-строгановски со сметанным соусом	50/20					238
Макароны отварные	110	3,17	3,52	22,85	165,4	306
Компот из сухофруктов	150	3,9	4,08	0,36	56,4	380
Хлеб ржаной	15	0,82	0,14	5,91	29,1	
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
ИТОГО за обед:		16,36	16,4	59,38	484,67	
ПОЛДНИК						
Оладьи дрожжевые с повидлом	65/10	5,0	6,52	35,63	210,87	1309
Чай	150	0,07	0	6,7	27,8	957
ИТОГО за полдник:		5,	6,6	42,3	238,67	
ВСЕГО за день:		30,32	34,61	155,21	1079,16	



Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	3,23	3,9	19,44	127,69	155
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	71,2	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	355	7,94	10,9	46,47	281,29	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Капуста квашеная/ салат из свежей капусты	40	0,2	1,88	0,78	29,52	3
Суп с мясными фрикадельками	150/30	3,13	5,09	8,11	116,78	83
Шницель рыбный	60	4,81	3,0	1,08	91,99	230
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	93,61	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	50,28	372
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		12,86	13,59	65,77	480,03	
ПОЛДНИК						
Вареники ленивые	100	12,85	7,49	14,27	183,57	230
Сгущенное молоко	10	0,92	1,2	8,2	32,0	
Чай	150	0,07	0	7,03	27,8	957
ИТОГО за полдник:		13,84	8,36	29,7	243,37	
ВСЕГО за день:		35,3	33,8	155,44	1078,69	



День: третий
Неделя: первая
Возрастная кате

УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ЦЕНТРА ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В КРАСНОДАРСКОМ КРАЕ. ОГРН 10520303652170

Документов

000105200

Неделя: первая

Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп геркулесовый молочный	150	3,02	3,9	16,95	127,16	85
Чай	150	0,07	0	7,03	27,8	957
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	325	5,0	7,9	35,97	237,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,27	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых / свежих овощей	40	0,4	0	1,0	5,9	30
Борщ с о сметаной	150	1,69	5,22	9,51	110,36	62
Рыба тушеная с овощами	60/30	3,9	3,05	1,83	124,1	247
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	99,61	317
Компот из свежих фруктов	150	0,08	0	11,21	50,28	372
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	7,9	38,8	
ИТОГО за обед:		10,16	12,9	67,03	494,65	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога с морковью, стущ.молоко	90/10	8,5	8,0	13,27	145,05	238
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		12,6	12,5	20,17	221,75	
ВСЕГО за день:		28,78	34,28	154,45	1031,86	



День: пятый
Неделя: первая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп маннный молочный	150	3,86	3,1	18,2	127,4	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с сыром	20/10	3,71	3,8	9,85	80,6	3
ИТОГО за завтрак :	360	9,58	6,6	38,44	266,09	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д.)	150	0,75	0	15,15	64,00	407
ИТОГО за 2 завтрак:		0,75	0	15,15	64,00	
ОБЕД						
Суп картофельный с бобовыми	150	3,85	3,11	14,77	93,0	81
Жаркое по-домашнему	175	7,5	11,58	18,9	253,0	247
Капуста квашеная / салат из свежей капусты	40	0,2	1,88	0,78	21,52	3
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		14,82	16,94	68,74	494,62	
ПОЛДНИК						
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Икра морковная	50	0,45	4,1	3,83	67,13	328
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Молоко кипяченое	150	3,6	4,5	6,9	85,5	
ИТОГО за полдник:		7,66	12,84	29,61	243,68	
ВСЕГО за день:		32,81	36,44	154,94	1068,33	



День: шестой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп рисовый молочный	150	3,23	3,9	19,44	127,69	85
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	370	7,19	9,94	41,82	268,28	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	9,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Нарезка из соленых / свежих овощей	30	0,4	0	1,0	4,44	30
Рассольник со сметаной.	150	1,22	4,24	9,57	84,2	
Мясо тушеное	70/50	9,82	12,9	3,37	178,42	257
Пюре картофельное	110	1,71	3,25	14,15	99,4	317
Компот из свежих фруктов	150	0,34	0	19,64	50,28	376
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	
Хлеб ржаной	20	1,1	0,18	9,8	38,8	
ИТОГО за обед:		14,87	19,73	67,09	501,74	
ПОЛДНИК						
Салат из свеклы	20	0,24	1,2	1,7	19,12	35
Оладьи из печени, сметанный соус	75/20	9,35	6,08	5,28	114,64	241
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
Чай	180	0,07	0	7,03	27,7	957
ИТОГО за полдник:		10,94	7,44	27,59	190,11	
ВСЕГО за день:		32,1	37,45	159,6	1034,13	



День: седьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп гречневый молочный	150	3,03	3,49	17,55	124,97	86
Кофейный напиток с молоком	180	2,76	3,08	15,04	71,2	395
Бутерброд с маслом	20/5	1,95	4,0	11,99	82,5	1
ИТОГО за завтрак :	370	7,74	10,57	44,58	278,67	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,27	0	9,1	43,0	
Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	35,0	
ИТОГО за 2 завтрак	110	1,23	0,98	16,5	78,0	
ОБЕД						
Салат из свеклы	30	0,35	1,88	2,41	38,73	30
Суп с мясными фрикадельками	150/30					83
Рыба запечённая с картофелем	180	7,03	4,31	17,48	153,8	221
Сок фруктовый	150	0,75	0	15,15	64,00	407
Хлеб пшеничный	25	1,28	0,16	9,56	57,75	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,21	11,88	58,2	
ИТОГО за обед:		16,19	10,77	64,09	483,26	
ПОЛДНИК						
Пирожок печеный с капустой	50	4,7	6,23	28,09	151,48	451
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		8,8	10,73	34,99	228,18	
ВСЕГО за день:		33,75	33,05	155,16	1068,1	



День: восьмой
Неделя: вторая
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Яйцо вареное	1 шт	3,9	4,08	0,36	56,4	187
Макароны с сыром	90	4,45	6,7	12,41	122,0	206
Овощи соленные/овощи свежие	30	0,4	0	1,1	4,2	30
Чай с молоком	180	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Хлеб пшеничный	20	1,28	0,16	9,56	46,2	1
ИТОГО за завтрак :	360	9,89	12,98	37,69	287,62	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Фрукты свежие (яблоко, груша, персик, апельсин, киви)	100	0,28	0	7,1	43,0	
Вафли	10	0,39	0,51	6,6	31,0	
ИТОГО за 2 завтрак:	110	0,66	0,51	13,7	74,0	
ОБЕД						
Борщ с о сметаной	150	1,69	5,22	11,51	110,36	62
Ежики в томатном соусе	80/30	7,01	7,75	8,31	153,66	267
Рагу овощное	110	1,48	3,02	3,36	80,04	344
Компот из сухофруктов	150	0,34	0	12,85	53,65	376
Хлеб ржаной	40	2,0	0,25	15,88	72,2	
Хлеб пшеничный	15	1,28	0,16	9,56	34,65	
ИТОГО за обед:		13,44	17,35	57,47	490,56	
ПОЛДНИК						
Булочка « Веснушка»	50	3,2	3,8	25,0	155,2	432
Кисломолочный продукт	150	4,1	4,5	6,9	76,7	406
ИТОГО за полдник:		7,28	8,3	33,16	231,9	
ВСЕГО за День:		31,27	38,14	142,02	1081,08	



Неделя: Вторая

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич ценность (ккал)	№ рец
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Суп пшеничный молочный	180	4,8	5,5	21,0	169,5	85
Какао с молоком	200	4,21	5,06	17,42	136,41	397
Бутерброд с маслом	25/5	1,63	4,08	11,99	84,8	3
ИТОГО за завтрак :	400	10,64	14,64	50,41	390,7	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
Сок фруктовый (яблочный, апельсиновый, персиковый и т.д.)	120	0,48	0	14,04	55,0	407
Вафли	15	0,39	0,51	10,0	47,0	
ИТОГО за 2 завтрак	135	0,87	0,51	24,04	102,0	
ОБЕД						
Суп картофельный с крупой	200	1,68	4,92	15,19	114,8	80
Тефеля мясная	70	7,25	5,26	5,44	133,31	287
Капуста тушеная	150	2,44	4,71	12,51	107,8	336
Кисель из сухофруктов	180	0,38	0	20,14	83,93	380
Хлеб пшеничный	40	2,56	0,32	19,12	92,4	
Хлеб ржаной	45	2,47	0,4	17,83	87,3	
ИТОГО за обед:	685	16,78	15,61	90,23	619,64	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога	110	10,62	11,19	14,66	214,61	237
Соус молочный (сладкий)	10	0,46	2,01	3,32	10,9	351
Кисломолочный продукт	180	4,32	5,4	8,64	92,0	395
ИТОГО за полдник:	300	15,4	17,6	31,23	317,51	
ВСЕГО за день:		42,94	46,36	195,91	1395,34	



День: Десятый
Неделя: вторая
Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепта
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	100	7,13	10,18	2,16	134,63	188
Зеленый горошек	50	0,26	1,88	1,78	23,52	3
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Чай с молоком	200	2,01	2,04	10,39	58,09	385
Кондитерское изделие(печенье)	20	1,24	1,88	14,69	82,8	
ИТОГО за завтрак :	400	13,56	17,56	51,5	368,34	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (10-00)						
Напиток шиповника	185	0,95	0	22,27	89,53	
ИТОГО за 2 завтрак	185	0,95	0	22,27	89,53	
ОБЕД						
Нарезка из соленых овощей	50	0,44	0	1,88	8,41	30
Суп картофельный с клецками	200	2,24	5,3	15,36	102,35	85
Плов из птицы	180	10,72	12,21	31,23	301,34	646
Компот из сухофруктов	180	0,34	0	14,36	60,22	376
Хлеб пшеничный	30	1,92	0,24	14,34	69,3	
Хлеб ржаной	45	2,47	0,4	17,83	87,3	
ИТОГО за обед:	685	17,86	18,15	93,02	628,92	
ПОЛДНИК						
Шанежка с яблоками	70	3,25	3,53	27,39	159,07	458
Молоко кипяченое	180	4,8	5,4	9,2	96,3	405
ИТОГО за полдник:	250	8,05	8,9	36,59	255,4	
ВСЕГО за день:		38,93	44,6	192,35	1342,19	



Десятидневное меню составлено согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20, с учетом пребывания детей в ДОУ 10,5 часов, что составляет от суточной нормы 75%: завтрак 25%, обед 35%, полдник 15%.

В рецептуре блюд использовалась литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений / разработано: «Уральский региональный центр питания» профессор Перевалов А.Я., «Пермская государственная медицинская академия» профессор Корюкина И.П. 2011 год
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях» Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011г.
3. И.М.Скурихин. Химический состав пищевых продуктов/М.: Издательство «Легкая и пищевая промышленность», 1984-326с.

Меню разработано: ст. медсестра Плужникова Е.М.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585620

Владелец Вертепа Ирина Валерьевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025