

Утверждаю:

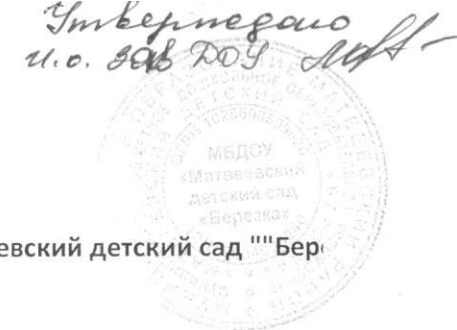
И.о.Заведующей МБДОУ

«Матвеевский детский сад «Березка»

 М.А.Филиппова

« 30 » 09 2024 г.

**Примерное 10-дневное меню
на осеннее-зимний период
для МБДОУ «Матвеевский детский сад «Березка»**



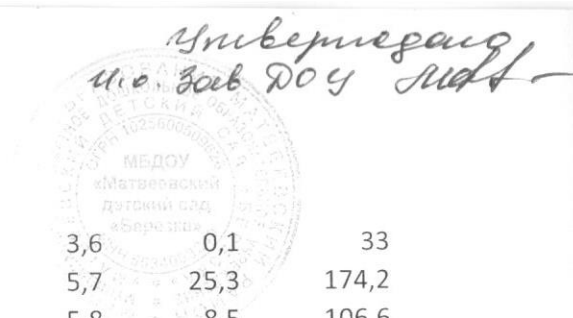
Организация: МБДОУ "Матвеевский детский сад "Березка"

ание меню: Примерное 10- дневное меню на осенне-зимний период для МБДОУ "Матвеевский детский сад ""Бер

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2024 - 28.02.2025

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|------------------------------|---|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| Понедельник, 1 неделя | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 10,8 | 12,1 | 51,2 | 356,8 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-11с | Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая) | 200 | 5 | 5,8 | 11,3 | 116,9 |
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22 | 22 | 13,3 | 339,4 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 14,1 | 60,2 |
| Пром. | хлеб ржано-пшеничный йодированный | 80 | 5,3 | 1 | 31,7 | 156,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 750 | 35,8 | 32,3 | 82,2 | 761,7 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром. | Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 9,6 | 11,3 | 46,6 | 326,3 |
| | Итого за день | 1520 | 57,7 | 56,2 | 201 | 1539,3 |



| Вторник, 1 неделя | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 106,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 12,8 | 15,3 | 48,7 | 384,1 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1,7 | 4,3 | 6,2 | 70,3 |
| 54-28с | Борщ с капустой и картофелем (вариант 2) | 200 | 4,3 | 3,5 | 7,5 | 78,3 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,1 | 5,5 | 31,1 | 202,5 |
| 54-28м | Биточек из курицы | 70 | 13,4 | 3 | 9,4 | 118 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 180 | 0,1 | 0 | 12,6 | 51,1 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Итого за Обед | | 720 | 32,7 | 16,9 | 106,2 | 707,7 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Булочка с повидлом | 70 | 5,6 | 9,8 | 39,2 | 267,4 |
| Итого за Полдник | | 270 | 5,7 | 9,8 | 45,6 | 293,5 |
| Итого за день | | 1505 | 52,7 | 42,5 | 221,5 | 1479,8 |

Университет
и.о. Зав. ДОУ *МВФ*



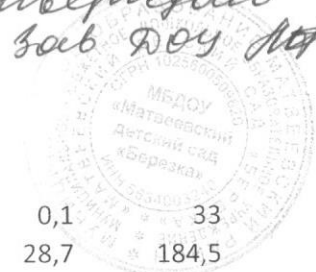
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
|-----------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 5,8 | 33 | 207,8 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 180 | 0,1 | 0 | 5,9 | 24,5 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| | Итого за Завтрак | 420 | 8,7 | 9,7 | 56,2 | 347,3 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 54-25с | Суп гороховый (вариант 2) | 200 | 6,5 | 2,8 | 14,9 | 110,9 |
| 54-9м | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,8 | 17,2 | 317,9 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 180 | 0,6 | 0,2 | 13,6 | 58,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 750 | 36,5 | 23 | 101,2 | 757,6 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-1т | Запеканка из творога | 120 | 23,7 | 8,6 | 17,9 | 243,4 |
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| | Итого за Полдник | 320 | 29,5 | 13,6 | 26,3 | 345,2 |
| | Итого за день | 1590 | 76,2 | 46,8 | 204,7 | 1544,6 |

Утверждено
 И.о. зав. ДОУ №11-


Четверг, 1 неделя

| | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-29к | Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200 | 8,2 | 11,2 | 32,4 | 263 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Итого за Завтрак | 410 | 13,6 | 13,7 | 57,1 | 406,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-20з | Горошек зеленый | 60 | 1,7 | 0,1 | 3,5 | 22,1 |
| 54-18с | Свекольник | 200 | 1,7 | 2,6 | 10,6 | 72,6 |
| 54-11г | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 70 | 9,8 | 1,9 | 6 | 80 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 14,1 | 60,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 770 | 25,3 | 10,9 | 103,4 | 613 |
| Полдник | | | | | | |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| Пром. | Пряник | 60 | 3,5 | 2,8 | 45 | 219,5 |
| | Итого за Полдник | 260 | 9,3 | 9,2 | 54,4 | 337,9 |
| | Итого за день | 1540 | 49,7 | 34,3 | 235,9 | 1451,6 |

Утверждено
и.о. зав. ДОУ *Л.А.*



| Пятница, 1 неделя | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-21к | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,2 | 9,8 | 70,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| Итого за Завтрак | | 420 | 10,9 | 11,5 | 55,8 | 370,2 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-21г | Горошница | 130 | 12,5 | 1,1 | 29,3 | 177,5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 70 | 11,9 | 11,6 | 2,7 | 162,5 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 180 | 0,2 | 0 | 11,6 | 47,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 750 | 38 | 22,4 | 100,5 | 756 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| Пром. | Баранка простая | 80 | 8,3 | 1 | 51,4 | 248,1 |
| Итого за Полдник | | 280 | 8,4 | 1 | 57,8 | 274,2 |
| Итого за день | | 1550 | 58,8 | 35,4 | 235,1 | 1494,9 |

Университет
 ш.о. Зав. ДОУ *Лидя*



Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 1,4 | 1,8 | 0 | 21,5 |
| 54-16к | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,9 | 24 | 168,9 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| | Итого за Завтрак | 421 | 12,2 | 10,3 | 51,1 | 345,3 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-----------|-------------|--------------|--------------|
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-1г | Макароны отварные | 130 | 4,6 | 4,3 | 28,4 | 170,6 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 60 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 177,1 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 180 | 0,6 | 0,2 | 13,6 | 58,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 740 | 30 | 21,8 | 114,4 | 773,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| Пром. | Печенье | 50 | 3,8 | 4,9 | 37,2 | 207,9 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 200 | 5,8 | 6,4 | 9,4 | 118,4 |
| | Итого за Полдник | 250 | 9,6 | 11,3 | 46,6 | 326,3 |

Итого за день


| | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | 1511 | 53,3 | 43,9 | 233,1 | 1539,7 |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|

Университет
И.С. Зав РДУ



| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
|--------------------------------|---------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1к | Каша жидкая молочная кукурузная | 200 | 5,9 | 5,8 | 33 | 207,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 180 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 106,6 |
| Итого за Завтрак | | 415 | 13,8 | 11,9 | 58,7 | 396,4 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-21з | Кукуруза сахарная | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,1 | 31,3 |
| 54-26с | Суп из овощей (вариант 2) | 200 | 1,4 | 1,9 | 8,1 | 55,5 |
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 | 15,3 | 14,7 | 38,7 | 348,8 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 180 | 0,2 | 0 | 11,6 | 47,6 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 750 | 26,2 | 17,8 | 113,9 | 721,9 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| 54-10в | Булочка ванильная | 80 | 6,2 | 5,4 | 40,6 | 235,9 |
| Итого за Полдник | | 280 | 6,3 | 5,4 | 47 | 262 |
| Итого за день | | 1545 | 47,8 | 35,6 | 240,6 | 1474,8 |

Утверждено
и.о. зав. ДДУ *М.В. Д.*



Среда, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|--------|--------------------------------------|------------|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 20 | 4,6 | 5,9 | 0 | 71,7 |
| 54-19к | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,5 | 4,5 | 17,9 | 134,2 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,6 | 27,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| | Итого за Завтрак | 460 | 13 | 14,3 | 41,8 | 348,1 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |

Обед

| | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-5з | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-6с | Суп картофельный с клецками | 200 | 4,6 | 3,3 | 11,4 | 93,6 |
| 54-3м | Голубцы ленивые | 200 | 16,9 | 15,3 | 12,8 | 256,6 |
| 54-2хн | Компот из кураги | 180 | 0,9 | 0 | 14,1 | 60,2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 750 | 31,1 | 22,7 | 89,5 | 686,6 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|------------|-------------|----------|-------------|--------------|
| Пром. | Ряженка 2.5% | 200 | 5,8 | 5 | 8,4 | 101,8 |
| Пром. | Баранка простая | 80 | 8,3 | 1 | 51,4 | 248,1 |
| | Итого за Полдник | 280 | 14,1 | 6 | 59,8 | 349,9 |

Итого за день

| | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | | 1590 | 59,7 | 43,5 | 212,1 | 1479,1 |
|--|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|

Умберто
И.о. Зав РОУ

МБДОУ
 «Матвеевский
 детский сад
 «Березка»

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| | | | | | | |
|---------|------------------------------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 10 | 2,3 | 3 | 0 | 35,8 |
| 54-19з | Масло сливочное (порциями) | 5 | 0 | 3,6 | 0,1 | 33 |
| 54-27к | Каша жидкая молочная манная | 200 | 5,3 | 5,7 | 25,3 | 174,2 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 180 | 3,1 | 2,3 | 9,9 | 72,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| | Итого за Завтрак | 430 | 13,4 | 14,9 | 52,5 | 397,9 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|-------|--------------------------------|------------|------------|------------|-----------|-------------|
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |

Обед

| | | | | | | |
|---------|--|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 130 | 3,8 | 4,6 | 26,4 | 162,2 |
| 54-3р | Котлета рыбная (минтай) | 70 | 9,8 | 1,9 | 6 | 80 |
| 54-13хн | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 770 | 27,8 | 16,1 | 111,6 | 702,4 |

Полдник

| | | | | | | |
|-------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 54-1т | Запеканка из творога | 120 | 23,7 | 8,6 | 17,9 | 243,4 |
| Пром. | Молоко 3.2% | 150 | 4,4 | 4,8 | 7,1 | 88,8 |
| | Итого за Полдник | 270 | 28,1 | 13,4 | 25 | 332,2 |
| | Итого за день | 1570 | 70,8 | 44,9 | 210,1 | 1527 |

Универсиадо
и.о. зав. ДОУ *МФ*



| Пятница, 2 неделя | | | | | | |
|--------------------------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 6 | 1,4 | 1,8 | 0 | 21,5 |
| 54-26к | Каша жидкая молочная рисовая (вариант 2) | 200 | 4,6 | 5,8 | 24,3 | 167,2 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,9 | 2,2 | 9,8 | 70,7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 35 | 2,7 | 0,3 | 17,2 | 82 |
| Итого за Завтрак | | 421 | 11,6 | 10,1 | 51,3 | 341,4 |
| Второй завтрак | | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Итого за Второй завтрак | | 100 | 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 |
| Обед | | | | | | |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 2) | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 130 | 7,1 | 5,5 | 31,1 | 202,5 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 70 | 11,9 | 11,6 | 2,7 | 162,5 |
| 54-22хн | Кисель из вишни | 180 | 0,2 | 0 | 11,6 | 47,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 80 | 6,1 | 0,6 | 39,4 | 187,5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 750 | 32,8 | 20,4 | 112,6 | 765 |
| Полдник | | | | | | |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 6,4 | 26,1 |
| 54-9в | Булочка школьная | 80 | 6,9 | 2,4 | 45,4 | 230,2 |
| Итого за Полдник | | 280 | 7 | 2,4 | 51,8 | 256,3 |
| Итого за день | | 1551 | 52,9 | 33,4 | 236,7 | 1457,2 |



Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации | Детализация информации |
|---|---|---|
| 1 | Название меню | Примерное 10- дневное меню на осенне-зимний период МБДОУ "Матвеевский детский сад ""Березка"(65476) |
| 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 | Режим питания | Завтрак, второй завтрак, обед, полдник |
| 6 | 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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.», |
| 7 | Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах | Использование полуфабрикатов в меню не планируется |
| 8 | Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом | |

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) | 423.2 | 400 | 106% | 22 % |
| Калорийность, ккал. | 369.5 | 341.3-414 | 90% | 18% |
| Количество белков (г) | 12.05 | 10.8 | 112% | 22% |
| Количество жиров (г) | 12.4 | 12 | 103% | 21% |
| Количество углеводов (г) | 52.41 | 52.2 | 100% | 20% |
| Витамин С, мг | 1.56 | 10 | 16% | 3% |
| Витамин В1, мг | 0.14 | 0.18 | 78% | 16% |
| Витамин В2, мг | 0.3 | 0.2 | 150% | 30% |
| Витамин А, мкг рэ | 69.33 | 100 | 69% | 14% |
| Кальций, мг | 322.93 | 180 | 179% | 36% |
| Магний, мг | 50.47 | 40 | 126% | 25% |
| Железо, мг | 1.52 | 2 | 76% | 15% |
| Калий, мг | 349.51 | 120 | 291% | 58% |
| Йод, мкг | 52.31 | 20 | 262% | 52% |
| Селен, мкг | 9.83 | 6 | 164% | 33% |



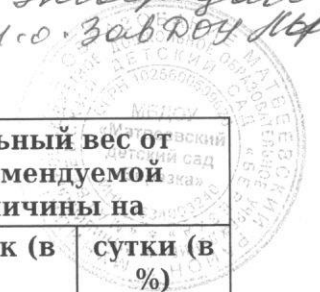
Меню Второй завтрак

| 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) | 100 | 100 | 100% | 5 % |
| Калорийность, ккал. | 94.5 | 85.3-117 | 92% | 5% |
| Количество белков (г) | 1.5 | 2.7 | 56% | 3% |
| Количество жиров (г) | 0.5 | 3 | 17% | 1% |
| Количество углеводов (г) | 21 | 13.05 | 161% | 8% |
| Витамин С, мг | 10 | 2.5 | 400% | 20% |
| Витамин В1, мг | 0.04 | 0.05 | 80% | 4% |
| Витамин В2, мг | 0.05 | 0.05 | 100% | 5% |
| Витамин А, мкг рэ | 20 | 25 | 80% | 4% |
| Кальций, мг | 8 | 45 | 18% | 1% |
| Магний, мг | 42 | 10 | 420% | 21% |
| Железо, мг | 0.6 | 0.5 | 120% | 6% |
| Калий, мг | 348 | 30 | 1160% | 58% |
| Йод, мкг | 0.05 | 5 | 1% | 0% |
| Селен, мкг | 1 | 1.5 | 67% | 3% |

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) | 750 | 600 | 125% | 38 % |
| Калорийность, ккал. | 724.7 | 597.2-793.8 | 101% | 35% |
| Количество белков (г) | 31.58 | 18.9 | 167% | 58% |
| Количество жиров (г) | 20.44 | 21 | 97% | 34% |
| Количество углеводов (г) | 103.59 | 91.35 | 113% | 40% |
| Витамин С, мг | 44.44 | 17.5 | 254% | 89% |
| Витамин В1, мг | 0.39 | 0.32 | 122% | 43% |
| Витамин В2, мг | 0.29 | 0.35 | 83% | 29% |
| Витамин А, мкг рэ | 283.69 | 175 | 162% | 57% |
| Кальций, мг | 232.45 | 315 | 74% | 26% |
| Магний, мг | 126.1 | 70 | 180% | 63% |
| Железо, мг | 6.94 | 3.5 | 198% | 69% |
| Калий, мг | 1143.92 | 210 | 545% | 191% |
| Йод, мкг | 80.23 | 35 | 229% | 80% |
| Селен, мкг | 21.86 | 10.5 | 208% | 73% |

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) | 274 | 250 | 110% | 14 % |
| Калорийность, ккал. | 310.4 | 256-351 | 101% | 15% |
| Количество белков (г) | 12.76 | 8.1 | 158% | 24% |
| Количество жиров (г) | 8.34 | 9 | 93% | 14% |
| Количество углеводов (г) | 46.06 | 39.15 | 118% | 18% |
| Витамин С, мг | 1,15 | 7.5 | 15% | 2% |
| Витамин В1, мг | 0.11 | 0.14 | 79% | 12% |
| Витамин В2, мг | 0.24 | 0.15 | 160% | 24% |
| Витамин А, мкг рэ | 37.75 | 75 | 50% | 8% |
| Кальций, мг | 213.82 | 135 | 158% | 24% |
| Магний, мг | 33.52 | 30 | 112% | 17% |
| Железо, мг | 1.23 | 1.5 | 82% | 12% |
| Калий, мг | 255.28 | 90 | 284% | 43% |
| Йод, мкг | 23.41 | 15 | 156% | 23% |
| Селен, мкг | 8.93 | 4.5 | 198% | 30% |

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) | 0.8 | 1.5 | 53% |
| 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) | 1.1 | 1.5 | 73% |
| Сахар (г) | 7.2 | 5 | 144% |

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) | 0.3 | 0.5 | 60% |
| Сахар (г) | 5.4 | 7 | 77% |

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)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 13%, 30.2%, и 56.7% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 6.3%, 4.8%, и 88.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.4%, 25.4%, и 57.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 16.4%, 24.2%, и 59.4% 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, консервированные огурцы.
7. В меню присутствуют кондитерские изделия, рекомендуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации 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 "МБДОУ "Матвеевский детский сад "Березка"" 09.09.24.