

«Согласовано»
Заведующая Ахмеджановна Сафиева
от «20» 04 г. 2021 г.



«Утверждено»
Директор ООО «Центр Питания»
Ахмадуллина Э. Р.

Примерное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5-3 лет
посещающих дошкольные образовательные учреждения

с пребыванием 10,5 часов
п. Чишмы и Чишминского района
на весенне-летний период.
(Срок реализации 01.04.2021 – 01.09.2021 г.)

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)

Сезон: **Весна-лето**
Категория: **Дети до 3 лет пос.**
Диета: **Без диет**

1-ая неделя/Понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000119	Каша гречневая рассып.с подливом овощным	130	7,28	4,68	29,99	194	0,16		0,02	0,03	11,18		105,59	3,62		
0000125	Какао с молоком	150	1,8	1,73	7,65	52	0,02	0,29	0,01	0,02	60,82	75,82	11,01	0,28		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000031	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13			109,82			0,05		
	Всего в Завтрак		14,87	10,84	65,24	419	0,23	0,44	0,02	0,05	271,82	210,82	116,6	3,97		
	Завтрак второй															
0000134	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Обед															
ПФ10060	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11	0,01	0,61			10,16	11,4	6,04	0,38		
0000100	Суп картофельный с лапшой домашней (ПФ)	150	1,7	7	29	76	0,05	0,02			9,48		14,4	0,55		
0000309	Плов из курицы(2вар)	160	10,45	11,2	10,03	173	0,05	0,53			16,26		29,47	1,37		
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15	69	0,05	0,75			12			0,08		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		17,74	20,03	80,42	473	0,21	1,92			148,51	155,15	51,01	4,28		
	Уплотнённый полдник															
0000057	Омлет натуральный	90	6	7,2	11	128	0,05	0,14			60,11		10,08	10,08		
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02			75	112,5		0,02		
	Всего в Уплотнённый полдник		6,75	7,72	31,52	240	0,08	0,16			135,27	112,5	10,08	10,11		
	Всего в День		42,09	41,66	181,45	1 185	0,54	3,05	0,02	0,05	661,2	478,47	189,87	18,44		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000030	Каша рисовая молочная	130	2,86	4,16	21,32	143	0,04	0,33			75,84	122,31	21,67	0,35		
0000124	Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	0,03	0,47			95,27	140,94	10,96	0,1		
0000126	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1		
Д05М1П	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3				
	Всего в Завтрак	350	8,55	8,05	67,22	414	0,07	0,8	1		174,7	286,25	33,63	1,45		
	Завтрак второй															
0000107	Фрукты свеж. 100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Всего в Завтрак второй	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Обед															
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12		
0000033	Рассольник ленинградский	150	1,3	3	9,3	71	0,05	4,02			9,35		13,51	0,51		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000053	Котлеты рыбные с соусом томатным	60/30	12,8	11,1	12,42	202	0,16	41,94			41,94	135,11	26,23	0,95		
0000054	Картофельное пюре	110	2,2	3,39	14,76	100	0,08	7,65			26,13	153,23	20,9	0,76		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	150	0,45	0,12	12,9	64	0,01	23,25			4,52			0,6		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед	585	21,56	23,92	76,84	631	0,36	77,3			186,28	440,78	64,48	4,85		
	Уплотненный полдник															
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,76	0,46	16,87	96	0,05				22,92	77,92	5,36	0,54		
0000096	Маринад без томата	20	0,25	1,3	0,55	14	0,01	0,44			4,78		5,65	0,12		
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02			75	112,5		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник 335	4,75	2,28	37,94	222	0,08	0,46				102,85	190,42	11,01	0,69		
	Всего в день	35,27	34,65	191,8	1314	0,53	88,55	1			477,91	928,45	111,42	8,89		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000062	Каша манная молочная	130	2,43	5,11	12,31	100	0,03	0,36			82,72	68,55	11,33	0,21		
0000125	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62	0,02	0,35	0,01	0,03	72,98	90,98	13,21	0,33		
0000126	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
	Всего в Завтрак		11,79	11,58	58,49	346	0,07	0,82	1,01	0,03	249,22	179,53	25,54	1,58		
	Завтрак второй															
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Всего в Завтрак второй		4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Обед															
ПФ10005	Салат из свежкы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,56			10,32	19,16	5,6	0,36		
0000055	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	3,3	16,1	65	0,03	7,19			9,4		11,42	0,42		
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
0000317	Каша перловая с мясом и овощами	170	9,64	13,51	31,85	224	0,05	0,25		1,32	21,26	15,84	23,35	57,25		
0000044	Компот из свежзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)"С"	150	1,35	0,07	2,39	46	0,04	0,51			0,38		0,23	29,76		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		16,99	21,73	77,63	521	0,18	8,53		1,32	141,98	178,75	41,7	89,7		
	Уплотненный полдник															
0000002	Запеканка из творога	100	15,25	10,2	17,1	205	0,05	0,15			180,38		26,63	0,62		
0000120	Струженка порционная	20	1,35	1,5	10,19	60	0,01	0,08			55,79			0,01		
ДО7ИЮ19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000126	Батон нарезной	25	2,5	1	24,17	108			0,83		1,67	16,67	0,83	0,83		
ДУШТОК2	Сок фруктовый (0,2)	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1		
	Всего в Уплотненный полдник		20,22	12,92	76,98	487	0,13	1,23	0,83		253,99	16,67	27,46	1,57		
	Всего в день		53,1	49,43	223,09	1452	0,41	10,99	1,84	1,35	803,2	374,95	113	93		

№ рецеп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	
	Завтрак															
0000087	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	5,29	9,79	70	0,02	0,32				64,19			0,04	
Д07ЖВ150	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	38	0,01	0,19				39,61		4,55	0,05	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02				90	135		0,02	
0000131	Сыр порционный	12	5,04	3,84	9,6	65	0,02	0,13				109,82			0,05	
	Всего в Завтрак		8,5	10,83	43,59	281	0,08	0,66				303,62	135	4,55	0,16	
	Завтрак второй															
0000156	Кефир	100	2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28				110,88	103,31	13,05	0,09	
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,63	26	0,03	0,28				110,88	103,31	13,05	0,09	
	Обед															
0000096	Маринад без томата	30	0,38	1,95	0,83	21	0,02	0,66				7,16		8,48	0,18	
ПФ20080	Борщ с капустой и картофелем	150	1	2,9	7	58	0,02	4,78				17,7		12,21	0,58	
0000034	Сметана для заправки	5	0,14	1	0,66	11										
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	164	0,13					9,46		89,35	3,07	
ПФ02Ф00	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/30														
0000114	Напиток витаминизированный из черной смородины	150	0,19		10,2	36	0,01	33,75				1,08			19,91	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01				60	90		0,01	
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03					22,22	50		1,75	
СОЛЫОД	Соль йодированная	5										18,4	3,75	1,1	0,15	
	Всего в Обед		12,25	11,49	68,28	434	0,22	39,2				136,02	143,75	111,13	25,65	
	Уплотненный полдник															
0000027	Рагу овощное	130	7,02	6,5	12,31	146	0,07	6,43				28,95		27,63	0,93	
Д07ЖВ19	Чай с лимоном и с сахаром	180	0,12	0,04	5,64	23		1,01				2,36		0,66	0,07	
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02				75	112,5		0,02	
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10				14,08	11		1,91	
	Всего в Уплотненный полдник		8,17	7,44	42,75	305	0,11	17,46				120,39	123,5	28,29	2,93	
	Всего в день		31,73	29,79	158,25	1 047	0,44	57,6				670,91	505,56	157,02	28,83	

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000063	Каша пшённная молочная жидкая	130	8,49	9,71	19,41	172	0,11	0,35			83,98	239,83	29,21	0,76		
0000124	Кофейный напиток на молоке	180	1,89	1,89	9,9	63	0,03	0,47			95,27	140,94	10,96	0,1		
0000126	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1		
0000155	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	68					1,58	3		0,02		
	Всего в Завтрак		13,88	13,7	60,31	432	0,14	0,81	1		182,83	403,77	41,17	1,89		
	Завтрак второй															
0000049	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Всего в Завтрак второй		0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05		
	Обед															
0000181	Морковь отварная	30	0,38	0,03	1,65	8	0,02	0,3			7,35		10,34	0,19		
СП00161	Суп с рисовой крупой	150	1,6	1,5	15,6	78	0,03	4,8			14		10,31	0,38		
0000064	Пюре гороховое	110	2,27	1,32	20,68	101	0,33				57,31			3,41		
0000323	Гуляш из отварного мяса	60	6,84	9,72	10,92	126	0,08	2,38			3,48	6,24	4,2	1,8		
0000036	Компот из смеси сухофруктов "С"	150	0,75	0,04	24,38	94	0,01	0,38			21,52		13,7	0,46		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЮД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		16,23	14,29	97,45	551	0,51	7,86			204,28	149,99	39,66	8,14		
	Уплотненный полдник															
ПФ20104	Винегрет овощной(1вар весна)	60	0,75	1,35	4,35	33	0,02	3,11			13,94		9,69	0,41		
0000352	Курник домашний	100	7,2	18	16	262	0,08	2,78	0,02		26		18,76	1,46		
ДЮ7ИЮ19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02			75	112,5		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник 365		8,7	19,87	40,87	407	0,12	5,9	0,02		115,09	112,5	28,45	1,89		
	Всего в День		39,31	47,96	208,63	1 436	0,81	15,08	1,02		510,2	666,26	109,27	11,97		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000128	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,85	5,2	23,75	157	0,09	0,35			87,26	103,61	23,58	1,19		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	30	0,75	0,6	18	108	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000125	Какао с молоком	180	2,16	2,07	9,18	62	0,02	0,35	0,01	0,03	72,98	90,98	13,21	0,33		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
	Всего в Завтрак		11,96	11,07	58,93	381	0,15	0,83	0,01	0,03	341,77	329,59	36,79	1,58		
	Завтрак второй															
0000134	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Всего в Завтрак второй		2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09		
	Обед															
Д07АФ19	Салат "Бодрость" (лук)	30	0,23	1,35	1,05	17	0,01	1,14			7,95		3,48	0,2		
0000139	Рыбный суп (пшено)	150	4,74	12	16,51	125	0,09	0,83	0,01	0,2	11,88	52,04	20,45	188,75		
Д07ЕВ19	Картофельное пюре	110	2,2	3,39	14,76	100	0,08	7,65			26,13	153,23	20,9	0,76		
0000304	Куриное филе, тушённое с овощами	60	13,62	17,56	2,24	222	0,05	0,46			192			0,84		
0000076	Напиток витаминизированный из вишни	150	0,45	0,12	12,9	64	0,01	23,25			4,52			0,6		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	20	0,5	0,4	12	72	0,02	0,01			60	90		0,01		
0000006	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50	1,1	1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75		0,15		
	Всего в Обед		25,62	36,1	71,68	672	0,28	33,33	0,01	0,2	343,1	349,02	45,93	193,06		
	Уплотнённый полдник															
0000120	Смушенка порционная	25	1,69	1,87	12,74	75	0,01	0,1			69,74			0,01		
0000002	Запеканка из творога	110	16,78	11,22	18,81	226	0,06	0,17			198,42		29,29	0,68		
Д07ИЮ19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02			75	112,5		0,02		
Д07ФР19	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11		1,91		
	Всего в Уплотнённый полдник		19,61	14,01	61,87	459	0,11	10,28			357,39	123,5	29,29	2,63		
	Всего в День		59,93	64,25	196,75	1567	0,57	44,96	0,02	0,22	1147,86	802,11	124,19	197,36		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
0000079	Каша "Дружба"	130	7,28	8,84	17,33	166	0,08	0,35			82,61	212,17	24,09	0,52		
Д07Ж150	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	46	0,01	0,23			47,53		5,46	0,06		
0000126	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1		
0000155	Масло сливочное порционное	10	0,5	0,9	2	68					1,58	3		0,02		
	Всего в Завтрак		12,1	12,26	55,77	410	0,09	0,57	1		133,72	235,17	30,55	1,61		
	Завтрак второй															
0000107	Фрукты свеж. 100-130г(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Всего в Завтрак второй		0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91		
	Обед															
ПФ10005	Салат из свежкы	30	0,38	2,18	2,4	32	0,01	0,56			10,32	19,16	5,6	0,36		
Д07Д019	Суп картофельный с бобовыми и гречками	150	4,5	2,6	25	150	0,13	0,01			18,66	138,6	22,5	1,33		
0000308	Жаркое по-домашнему	160	14,4	18,03	24,75	278	0,13	6,69			19,22	198,24	39,36	3,05		
0000093	Напиток яблочный	150			13,2	50	0,03	7,02			42,38	1,8	28,9	0,61		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01		
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60	1,1	2,1		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75		0,15		
	Всего в Обед		24,94	24,83	98,76	689	0,35	14,29			210,65	534,05	97,46	7,61		
	Уплотненный полдник															
Д07АП19	Салат "Степной"(Картофель/морковь/огурцы соленные/лук)	60	0,9	2,1	4,05	39	0,03	1,5			9,06		8,43	0,24		
0000352	Курник домашний	100	7,2	18	16	262	0,08	2,78	0,02		26		18,76	1,46		
Д07ИО19	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	5,52	22					0,16			0,01		
0000065	Хлеб "Колосок" пшеничный для детского питания	25	0,63	0,5	15	90	0,03	0,02			75	112,5		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник		8,84	20,62	40,57	413	0,14	4,3	0,02		110,22	112,5	27,19	1,73		
	Всего в день		46,29	58,12	204,91	1 558	0,6	29,16	1,02		468,66	892,72	157,5	12,85		

№ п/п	Примѐм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,02	0,32			64,19			0,04		
Д07ДС19	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,91	32		0,12			0,12		0,01	0,01		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
0000031	Сыр порционный	10	4,2	3,2	8	54	0,02	0,11			91,52			0,04		
	Всего в Завтрак		7,1	7,45	44,58	256	0,07	0,45			245,82	135	0,01	0,11		
	Завтрак второй															
0000050	Йогурт(для детского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Всего в Завтрак второй		4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14		
	Обед															
0000096	Маринад без томата	30	0,38	1,95	0,83	21	0,02	0,66			7,16		8,48	0,18		
Д07ДЛ19	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	1,5	13	87	0,01				1	0,1	12	1		
ПФ00519	Куриное мясо для супа	15														
Д07ЕГ19	Картофель тушенный с овощами	110	2,42	6,71	16,61	139	0,1	9,09			17,78	53,35	27,14	1,06		
00000331	Голубцы ленивые	90	14,55	16,65	16,5	210	0,03	3,09			26,16	51,8	13,89	1,19		
Д07ЖН21	Компот из свежемороженой смородины "С"	150	0,15	0,02	0,27	36		36	0,23		0,48		29,47			
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		23,78	28,5	74,43	639	0,2	48,85	0,23		153,2	249	62,6	34,79		
	Уплотненный полдник															
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,16	3,96	25,37	164	0,13				9,46		89,35	3,07		
Д07ЖК19	Подлив овощной	25	0,33	1,08	1,67	18	0,01	0,68			1,43			0,1		
Д07ЖА19	Чай с молоком и сахаром	180	1,32	1,32	7,44	46	0,01	0,22			47,53		5,46	0,06		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	30	1,2	0,6	22,5	111	0,03	0,02			90	135		0,02		
	Всего в Уплотненный полдник		9,02	6,97	56,98	339	0,18	0,92			148,41	135	94,81	3,24		
	Всего в День		44	46,12	185,99	1 332	0,48	50,64	0,23		705,44	519	175,72	38,28		

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
Д07ЕФ23	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,03	0,36			82,72	68,55	11,33	0,21		
0000025	Чай с молоком и сахаром	180	0,99	1,62	16,2	23	0,01	0,24			48,44		5,46	0,18		
БАТОН19	Батон нарезной	30	3	1,2	29	130			1		2	20	1	1		
Д05М11П	Масло сливочное порционное	10	0,8	0,8	7	78					1,58	3				
	Всего в Завтрак		8,08	8,73	67,45	350	0,04	0,6	1		134,74	91,55	17,79	1,39		
	Завтрак второй															
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
	Всего в Завтрак второй		2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09		
	Обед															
0000160	Салат "Студенческий" (картофель,морковь, зел.гор)	30	0,42	1,41	0,75	17		0,23			1,94	5,12	1,43	0,07		
Д07СУГР	Суп картофельный протертый с гречками	150	3,2	4,6	16,8	123	0,07	3,64			41,18		19,44	0,73		
0000022	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,76	0,46	16,87	96	0,05				22,92	77,92	5,36	0,54		
ПФЖПТС	Котлеты куриные с соусом томатным	60/30	7,5	7,2	8	130	0,04	0,01			20		16	8,2		
Д07УЖИ20	Компот из смеси сухофруктов "С"	150	0,75	0,04	20,63	83	0,01	0,38			21,52		13,7	0,46		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01		
ХЛЕБР45	Хлеб ржаной	25	3,89	1,28	12,22	72	0,03				22,22	50		1,75		
СОЛЫЙОД	Соль йодированная	5									18,4	3,75	1,1	0,15		
	Всего в Обед		20,32	15,38	90,26	595	0,21	4,26			208,17	226,79	57,03	11,91		
	Уплотненный полдник															
0000004	Доп.гарнир из зел.горош.с луком	30	0,28	3,63	2,58	39	0,01	0,43			3,72	8,69	2,74	0,12		
Д03ИЖ19	Омлет натуральный	90	8,7	14,25	1,65	170	0,05	0,14			60,11		10,08	10,08		
ХЛЕБПШ2	Хлеб "Колосок" пшеничный с витаминами(для детского питания)	25	1	0,5	18,75	93	0,02	0,01			75	112,5		0,01		
0000121	Кисель фруктовый	180			18	68					0,43			0,05		
ДШТСОК2	Сок фруктовый (0,2)	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1		
	Всего в Уплотненный полдник		10,99	18,58	60,98	462	0,16	1,58			155,27	121,19	12,82	10,35		
	Всего в День		42,2	42,74	222,32	1 434	0,45	6,73	1		609,06	542,85	100,7	23,74		

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети до 3 лет пос.

Сезон: Весна-лето

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма* продук- ции в граммах (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах для одного человека														В среднем за период
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1н пт	2н пн	2н вт	2н ср	2н чт	2н пт					
1	молоко	292,0	170,7	113,8	114,8	63,3	128,7	218,8	77,9	88,3	118,0	137,9		123,2			
2	творог	22,5			75,0			82,5						15,8			
3	сыр	9,0		5,0	9,5	5,0		5,0						2,4			
4	мясо 1-ой категории	4,5	12,0		10,0	12,0		10,0		10,0		10,0		6,4			
5	птица	41,2			35,8			36,0	42,7	36,0		47,4		19,8			
6	субпродукты	18,0	71,5			1 000,0	20,0	72,0	20,0	15,0	1 000,0			219,8			
7	рыба-филе	18,7												6,1			
8	яйцо	22,7		45,6			2,8	15,0						15,4			
9	картофель	37,5	68,6		2,8		2,8	3,1	2,8	4,5	68,6	0,5		111,1			
10	овощи	105,0	45,0	139,4	18,0	62,9	146,8	154,4	218,7	138,5	54,0	133,0		74,5			
11	фрукты свежие	165,0	78,1	42,7	59,9	133,7	117,9	68,1	64,5	128,3	30,8	20,6		56,7			
12	сухофрукты	75,0		110,5	15,3	117,1		110,5	113,5	13,5		86,2		2,7			
13	соки фруктовые	9,0					13,5				13,5			75,0			
14	витамины, напитки	75,0	150,0		200,0		100,0				200,0	100,0					
15	хлеб ржаной	37,0												25,5			
16	хлеб пшеничный	37,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	25,0	30,0	25,0	25,0	25,0		80,5			
17	круты, бобовые	60,0	75,0	85,8	75,0	75,0	75,0	75,0	96,0	80,0	93,0	75,0		48,4			
18	макаронные изделия	32,2	86,3	31,6	71,7	64,9	46,8	43,8	23,4	69,4	19,9	26,0		9,4			
19	мука пшеничная	9,0	6,0	41,3						6,0	41,3			7,5			
20	масло сливочное	21,7		2,0		3,8	33,2		29,0	2,2	1,4	3,5		13,5			
21	масло растительное	15,7	2,0	22,2	7,5	8,9	25,2	15,9	19,3	5,8	20,8	7,7		13,1			
22	чай	9,0	24,1	11,0	11,2	9,0	11,3	6,8	13,0	24,0	12,5	8,0		0,8			
23	какао	0,5	0,6	0,6	0,6	1,1	0,6	0,6	1,2	1,0	0,9	0,9		0,4			
24	кофейный напиток	0,6	1,1		1,4			1,4						0,4			
25	сахар	0,9		1,4			1,4					1,4		30,0			
26	дрожжи	22,5	12,0	28,4	37,2	31,1	27,9	35,6	26,7	35,7	30,9	33,9					
27	крахмал	0,4												2,2			
28	соль	2,3									21,6			4,8			
29		3,8	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,0					

Рекомендации по корректировке меню:

Пояснительная записка к меню для дошкольных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для воспитанников от 1 до 3 лет составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленными СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20, утверждённых Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации.

В меню реализованы принципы здорового, рационального и сбалансированного питания, так количество потребляемых кондитерских и колбасных изделий сведено к нулю, потребление соли не более 1 грамма на человека на 1 блюдо приёма пищи.

Рекомендуемый суммарный объем блюд по приемам пищи, процент суточной калорийности и распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи определен в строгом соответствии с таблицей №3 Приложения №9, таблицей №3 Приложения №10 СанПиН 2.3/2.4.3590-20, таблицей №1 МР 2.4.0179-20 и составляют:

Для детей от 1 до 3 лет:

- завтраки – 350 грамм (20% от суточной потребности);
- вторые завтраки – 100 грамм (5% от суточной потребности);
- обеды – 450 грамм (35% от суточной потребности);
- полдники – 200 грамм (15% от суточной потребности);

Для детей от 3 до 7 лет:

- завтраки – 400 грамм (20% от суточной потребности);
- вторые завтраки – 100 грамм (5% от суточной потребности);
- обеды – 600 грамм (35% от суточной потребности);
- полдники – 250 грамм (15% от суточной потребности);

Анализ выполнения норм потребления пищевых веществ:
(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

(от 1 – 3 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 1,5-3 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20-25%-ужин)	Фактическая за 10 дней от 1,5 – 3 лет
Белки	42	31,50	44,58
Жиры	47	35,25	45,92
Углеводы	203	152,25	197,06
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1380

(от 3 до 7 лет.)

Наименование пищевых веществ	Суточная норма от 3-7 лет.	Норма пребыванием 8-10 час. (20 – 25 % - ужин)	Фактическая за 10 дней от 3-7лет
Белки	54	40,50	48,2
Жиры	60	45,00	50,07
Углеводы	261	195,75	222,24
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1504

При составлении меню учитывались продукты среднесуточного набора пищевой продукции для организации питания детей от 1 до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет, приведенный в таблице №2 Приложения №7 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 также соблюдается, а именно в примерном двухнедельном меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, используются следующие продукты питания: хлеб пшеничный, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты, фрукты сухие, соки), мясо птицы, рыба, кисломолочная продукция, сыр, сметана, масло сливочное, масло растительное, сахар, чай, какао, кофейный напиток, крахмал и соль. Продукты питания, не включённые в меню, будут рекомендованы родителям (законным представителям) для приёма детьми дома.

Витаминизация в меню выдается через instantные напитки, фрукты, соки фруктовые и йодированную соль, которая включает витамины и минералы, как: кальций, хлор, железо, йод, кобальт, марганец, медь.

Проведя полный анализ примерного двухнедельного меню (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и Методическими рекомендациями по организации питания воспитанников дошкольных образовательных организаций от 18.05.2020 №2.4.0179-20 соблюдены в полной мере и воспитанники получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в дошкольной образовательной организации и выделенного финансирования.