

Согласовано»

Заведующая _____



«Утверждено»

Директор ООО КП «Салаватский»

Галиуллин Р. М.

от «26» 02 2021 г.

**Примерное меню
для организации питания детей в возрасте от 3-7 лет,
посещающих дошкольные образовательные учреждения
с пребыванием 10,5 часов
с. Малояз и Салаватского района
на весенне-летний период.
(Срок реализации 01.03.2021 – 31.08.2021 г.)**

*В меню возможны изменения согласно рекомендациям

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

Сезон: **Весна-лето**
 Категория: **Дети с 3 до 7 лет**
 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													
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	130	4,66	3,68	28,93	170	0,05				8,06		6,34	0,64
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Д07МП18	Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34					0,79			
Всего в Завтрак		365	6,96	4,45	50,18	290	0,08	0,02			74,98		6,35	0,66
	Завтрак второй													
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
	Обед													
0000129	Огурцы соленные (порционно)	10	0,73	0,09	3,9	17	0,08	0,04			23,92			0,28
Д07ПФ19	Суп картофельный с лапшой домашней	200	2,27	2,27	14,27	88	0,07	5,6			12,64		19,2	0,73
Д07ЕИ19	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,6	3,6	23,07	149	0,12				8,6		81,23	2,79
0000304	Куриное филе, тушенное с овощами	40	9,08	11,7	1,5	148	0,03	0,3			128			0,56
Д10СВ21	Компот из свежемороженой ягоды (яблоко/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51			39,68
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		595	33,51	18,15	59,62	542	0,39	6,63			221,71		100,43	45,45
	Уплотненный полдник													
Д0ЗИЖ19	Омлет	100	9,67	15,83	1,83	189	0,06	0,16			66,79		11,2	11,2
Д07Ж150	Чай с молоком и сахаром	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25			52,81		6,07	0,07
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,02	0,01			55			0,01
Всего в Уплотненный полдник		325	12,76	17,55	18,73	282	0,09	0,42			174,6		17,27	11,28
Всего в день			55,96	43,22	132,79	1 168	0,6	7,59			576,89		136,22	57,48

1-ая неделя/Вторник

№ 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													
Д07ЕО19	Каша рисовая молочная	130	3,73	5,03	25,83	165	0,04	0,33			75,84		21,67	0,35
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09		14,68	0,37
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Д04МА19	Сыр порционный	10	2,44	2,36		31	0,02	0,11			91,52			0,04
Всего в Завтрак		370	10,52	9,99	46,38	316	0,11	0,84			314,45		36,35	0,77
	Завтрак второй													
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
	Обед													
Д07ДГ19	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,73	4	12,4	95	0,07				12		18,01	0,96
0000305	Картофель тушеный с куриным филе	130	7,02	9,36	14,56	122	0,23	21,48			42,01			2,49
Д07ЖЗ19	Инстантный напиток витаминизированный	200			15,8	60	0,23		127	2,48				
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		575	10,17	13,76	56,46	345	0,57	21,49	127	2,48	102,05		18,01	4,86
	Уплотненный полдник													
0000002	Запеканка из творога	90	13,73	9,18	15,39	185	0,05	0,13			162,34		35,96	0,56
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
Всего в Уплотненный полдник		310	15,13	9,4	32,19	254	0,07	0,15			206,47		35,96	0,58
Всего в день			36,22	33,55	144,83	961	0,77	32,48	127	2,48	637,06		90,33	8,12

1-ая неделя/Среда

№ 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													
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	130	3,29	5,11	15,25	120	0,03	0,36			82,72		11,33	0,21
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,02	0,01			55			0,01
	Всего в Завтрак	355	5,02	5,38	33,78	197	0,06	0,37			137,85		11,34	0,23
	Завтрак второй													
Д07ЖЭ21	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
	Всего в Завтрак второй	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
	Обед													
Д07АД19	Свекла отварная	30	0,45		2,18	11	0,01	0,61			10,16		6,04	0,38
Д07ДН19	Суп картофельный с клецками	200	1,33	2	8,8	59	0,04	3,68			8,63		12,08	0,47
Д07БЖ19	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (минтай)	40	6,31	3,07	1,24	58	0,05	0,64			7,13		9,64	0,23
Д07ЕЖ19	Рагу овощное	90	5,46	6,54	9,48	119	0,05	4,45			20,04		19,13	0,64
Д07ЖЛ19	Напиток яблочный	200			17,6	67	0,04	9,36			56,51		38,53	0,81
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
	Всего в Обед	605	14,97	12,01	53	381	0,23	18,75			150,51		85,42	3,94
	Уплотненный полдник													
ЯСПЕЧ20	Печенье	60	6	3	54	249	0,03				15,3			1,11
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09		14,68	0,37
	Всего в Уплотненный полдник	260	8,4	5,3	64,2	318	0,05	0,39			96,39		14,68	1,48
	Всего в день		28,99	22,85	168,18	981	0,35	50,51			390,78		111,44	6,45

1-ая неделя/Четверг

№ 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													
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,08	0,35			82,61		24,09	0,52
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86		12,18	0,11
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Всего в Завтрак		360	8,12	7,69	43,1	272	0,14	0,88			254,47		36,27	0,65
	Завтрак второй													
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88		13,05	0,09
Всего в Завтрак второй		100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88		13,05	0,09
	Обед													
Д07ДИ19	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,33	3,87	9,33	77	0,03	6,37			23,6		16,28	0,77
Д07ЕЛ19	Каша пшеничная рассыпчатая	120	5,44	3,04	32	170	0,15	6,78			59,53		55,28	2,6
Д07ЕЕ19	Мясо тушенное с овощами	40	11,77	13,05	4,9	184	0,05	1,01			16,89			1 836,05
ПРСОКДЕ	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1			16			0,1
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		605	20,96	20,55	79,93	592	0,34	15,18			164,06		71,56	1 840,93
	Уплотненный полдник													
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	100	3,58	2,83	22,25	131	0,04				6,2		4,88	0,49
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	25	1,63	0,25	8,63	43	0,02	0,01			55			0,01
Всего в Уплотненный полдник		325	5,31	3,1	40,78	208	0,07	0,01			61,33		4,89	0,51
Всего в день			37,21	31,39	167,43	1 098	0,57	16,35			590,74		125,77	1 842,1

№ 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													
Д07ЕХ19	Каша пшённая молочная	130	4,85	5,72	22,88	162	0,11	0,35			83,98		29,21	0,76
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
БАТОН19	Батон нарезной	35	2,63	1,01	17,99	91	0,1			2,19	16,63	56,88	11,38	1,05
Всего в Завтрак		365	7,58	6,76	50,77	288	0,21	0,35		2,19	100,74	56,88	40,59	1,82
	Завтрак второй													
ПРСОҚДЕ	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
Всего в Завтрак второй		100	0,5	0,1	10	46	0,04	0,5			8			0,05
	Обед													
0000104	Винегрет овощной(1вар)	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	2,07			9,29		6,46	0,27
Д07РИС9	Суп с рисовой крупой	200	1,73	4,53	10	88	0,04	6,4			18,67			0,51
0000300	Каша гречневая с куриным филе	120	7,04	6,72	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,35
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		605	11,69	12,6	81,78	467	0,25	8,8			115,01		122,2	6,15
	Уплотненный полдник													
Д07ИХ19	Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280	0,06				12,16		7,68	0,64
Д10ВИ21	Чай фруктово-вишневый	200	0,13	0,02	10,1	38		18						
Всего в Уплотненный полдник		280	5,89	9,14	53,46	318	0,06	18			12,16		7,68	0,64
Всего в день			25,66	28,6	196,01	1 119	0,55	27,65		2,19	235,9	56,88	170,48	8,66

2-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													
Д07ЕП19	Каша геркулесовая молочная жидкая	130	1,61	3,63	5,17	60	0,02	0,32			64,19			0,04
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
Д07ЖГ19	Кофейный напиток на молоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86		12,18	0,11
Всего в Завтрак		350	5,01	5,93	23,07	164	0,07	0,85			214,05		12,18	0,16
	Завтрак второй													
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
	Обед													
Д07СПЕР	Рыбный суп	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67			15,84			251,67
0000306	Каша рисовая с куриным филе	120	11,36	14,72	18,96	256	0,04	0,4			12,19		22,1	1,02
Д07ЖМ21	Напиток витаминизированный из черной смородины	200	0,25		13,6	48	0,01	45			1,44			26,55
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		565	19,35	31,12	68,27	539	0,21	52,08			77,51		22,1	280,65
	Уплотненный полдник													
Д07ИХ80	Ватрушка с творогом	80	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,03			29,88		7,52	0,45
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
Всего в Уплотненный полдник		280	5,9	3,62	29,3	171	0,04	0,03			30,01		7,53	0,46
Всего в день			33	43,74	124,91	929	0,35	53,48			427,17		53,99	281,36

2-ая неделя/Вторник

№ 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													
Д07ЕС19	Каша "Дружба"	130	4,07	5,29	21,75	151	0,08	0,35			82,61		24,09	0,52
Д07ЖД60	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09		14,68	0,37
БАТОН19	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78	0,08			1,88	14,25	48,75	9,75	0,9
Д07МП18	Масло сливочное порционное	5	0,25	0,45	1	34					0,79			
Всего в Завтрак		365	8,97	8,91	48,37	331	0,18	0,74		1,88	178,74	48,75	48,52	1,79
	Завтрак второй													
Д07ФРУК	Фрукты свеж.(шт)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
Всего в Завтрак второй		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08			1,91
	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	200	2,13	2	15,07	89	0,01	5,28			10,96		16,73	0,69
Д07ЖМ19	Голубцы ленивые	90	7,95	12	5,1	161	0,03	3,09			26,16		13,89	1,19
Д10СВ21	Компот из свежесзамороженных ягод (яблоки/черноплодная рябина)	200	14,41	0,09	3,19	71	0,05	0,68			0,51			39,68
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		565	26,29	16,44	37,88	410	0,15	9,72			92,83		39,1	43,15
	Уплотненный полдник													
Д07ЕА19	Картофель в молоке	90	1,92	2,52	10,74	74	0,07	5,32			33,3		16,14	0,53
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Всего в Уплотненный полдник		320	3,97	2,84	30,99	160	0,1	5,33			99,43		16,15	0,56
Всего в день			39,63	28,59	127,05	949	0,45	25,79		1,88	385,08	48,75	103,77	47,41

2-ая неделя/Среда

№ 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													
Д07ЕЧ19	Каша пшенная молочная жидкая	130	4,85	5,72	23,14	162	0,11	0,57			122,1			0,68
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Всего в Завтрак		360	6,9	6,04	43,39	248	0,14	0,59			188,23		0,01	0,7
	Завтрак второй													
Д07ИЭ19	Молоко кипячённое	100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
Всего в Завтрак второй		100	2,73	3,07	4,27	55	0,03	0,52			105,6		12,18	0,09
	Обед													
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59			25,95		15,23	0,56
Д07БП19	Рыба запеченная с картофелем (минтай)	120	10,69	8,15	9,02	153	0,08	0,36			36,99		21,69	0,71
Д07ЖИ20	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,32			28,69		18,27	0,61
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		565	14,58	13	56,88	404	0,17	10,27			139,67		55,18	3,29
	Уплотненный полдник													
Д0ЗИЖ19	Омлет	80	7,73	12,67	1,47	151	0,04	0,12			53,43		8,96	8,96
Д07ЯС19	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Всего в Уплотненный полдник		310	9,78	12,99	21,72	237	0,07	0,14			119,56		8,97	8,99
Всего в день			34	35,09	126,26	944	0,42	11,52			553,06		76,34	13,06

2-ая неделя/Четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕФ19	Каша манная молочная	100	2,53	3,93	11,73	92	0,03	0,27			63,63		8,71	0,16
Д07ЖД19	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09		14,68	0,37
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	30	1,95	0,3	10,35	51	0,03	0,02			66			0,02
Всего в Завтрак		330	6,88	6,53	32,28	212	0,08	0,68			210,72		23,39	0,55
	Завтрак второй													
Д07ИЦ19	Кефир	100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88		13,05	0,09
Всего в Завтрак второй		100	2,81	0,04	3,62	26	0,03	0,28			110,88		13,05	0,09
	Обед													
Д07ДО19	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6	3,47	23,6	152	0,17	3,68			24,88		30	1,77
0000302	Плов из курицы	120	12,32	12,48	12,16	184	0,04	0,4			12,19		22,1	1,02
Д07ЖЭ21	Напиток витаминизированный из вишни	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	31			6,03			0,8
ХЛЕБПШН	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44			0,01
ХЛЕБРЖ	Хлеб ржаной	20	0,12	0,2	6,8	34	0,02				4,04			1,4
СОЛЬЙОД	Соль йодированная	5												
Всего в Обед		565	20,34	16,51	66,66	489	0,27	35,09			91,14		52,1	5,01
	Уплотненный полдник													
Д07ИХ19	Булочка домашняя	80	5,76	9,12	43,36	280	0,06				12,16		7,68	0,64
Ш07ЧС21	Чай фруктовый (смородиновый)	200	0,18	0,02	11,3	39		31						
Всего в Уплотненный полдник		280	5,94	9,14	54,66	319	0,06	31			12,16		7,68	0,64
Всего в день			35,98	32,22	157,23	1 046	0,44	67,05			424,91		96,23	6,28

ВЕДОМОСТЬ КОНТРОЛЯ ЗА РАЦИОНОМ ПИТАНИЯ.

Дети с 3 до 7 лет

Сезон: Весна-лето

Диета: Без диет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма* продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов по дням (всего), г на 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	337,0	155,2	87,4	116,3	92,0	43,3	196,3	137,8	219,1	83,3	43,3	117,4
2	сметана	9,0		10,7		6,7				6,7			2,4
3	творог	22,5		67,5				25,6					9,3
4	сыр	4,5		10,0									1,0
5	мясо 1-ой категории	41,2				36,0			36,0				7,2
6	птица	18,0	48,0	45,5			31,2	52,0			51,2	36,0	26,4
7	субпродукты	18,7											
8	рыба-филе	22,7			32,4			20,0		26,9			7,9
9	яйцо	37,5	76,2	2,5	0,7		1,6	7,4	4,5	61,0	1,6	4,0	15,9
10	картофель	105,0	60,0	125,0	74,2	16,0	57,2	80,0	124,8	66,2	40,0	124,0	76,7
11	овощи	165,0	34,4	35,4	114,9	84,0	50,8	28,8	99,6	56,0	42,7	24,0	57,1
12	фрукты свежие	75,0	17,0	100,0	32,0		12,0	18,0	117,0		24,0	17,0	33,7
13	сухофрукты	9,0					18,0			18,0			3,6
14	соки фруктовые	75,0				200,0	100,0					200,0	50,0
15	витаминиз.напитки	37,0		18,0									1,8
16	хлеб ржаной	37,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
17	хлеб пшеничный	60,0	75,0	70,0	45,0	75,0	55,0	40,0	80,0	80,0	71,3	50,0	64,1
18	крупы, бобовые	32,2	35,3	47,0	13,0	71,4	72,7	55,9	27,9	26,0	66,0	21,7	43,7
19	макаронные изделия	9,0	48,8			37,5			8,0			8,0	10,2
20	мука пшеничная	27,7			3,9	1,6	50,7	42,9	0,9	6,8	50,7	50,0	20,7
21	масло сливочное	15,7	13,4	11,7	4,5	10,0	18,0	8,7	10,3	14,5	14,5	7,5	11,3
22	чай	0,5	1,2	0,6	0,6	0,6	1,1	0,6	0,6	1,1	0,5	1,1	0,8
23	какао	0,6		1,5	1,5				1,5		1,5		0,6
24	кофейный напиток	0,9				1,5		1,5					0,3
25	сахар	22,5	31,7	27,8	51,5	21,5	51,8	44,3	37,2	38,5	49,0	40,5	39,4
26	дрожжи	0,4					0,4	0,3			0,4	0,5	0,2
27	крахмал	2,3											
28	соль	3,8	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	8,2	5,0	5,0	5,3

Подпись ответственного лица

Пояснительная записка к меню для общеобразовательных организаций

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год (весенне-летний период) для воспитанников от 1 до 3 лет и для детей от 3 до 7 лет, составлен в соответствии с обязательными и рекомендуемыми требованиями, установленных СанПиН 2.3/2.4.3590-20 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 1 до 3 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	36,61
Жиры	47	35,25	32,08
Углеводы	203	152,25	148,9
Энергетическая ценность (Ккал)	1400	1050	1013

(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	36,77
Жиры	60	45,00	32,3
Углеводы	261	195,75	149,05
Энергетическая ценность (Ккал)	1800	1350	1015

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, 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 инстантные 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 для дошкольных образовательных организаций (весенне-летний период) на 2020-2021 учебный год, можно сделать вывод, что основные требования, установленные СанПиН 2.3/2.4.3590-20 соблюдены в полной мере и все воспитанники получают необходимый объем питания в зависимости от времени нахождения в дошкольной образовательной организации и выделенного финансирования.