

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

**Примерное 10-дневное меню для детей 1-3 лет, пребывание в  
дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов в сезонное, 4-  
разовое питание**

**(завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

МЕНЮ для детей 1-3 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
846	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	154,2
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
559	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
927	Чай (вариант 2)	150	0,1	0,0	3,7	14,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>370</b>	<b>11,9</b>	<b>10,4</b>	<b>39,4</b>	<b>295,5</b>
	10:00					
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>8,9</b>	<b>96,9</b>
	Обед					
834	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	0,6	2,5	4,7	42,5
84	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	150	1,0	1,7	7,5	48,2
1053	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,1	42,6
1194	Бифштекс из мяса говядины рубленый паровой	60	13,4	13,1	0,3	172,3
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
999	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
705	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	11,0	41,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>585</b>	<b>24,2</b>	<b>24,2</b>	<b>51,6</b>	<b>508,4</b>
	Полдник					
1163	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,4	1,8	3,4	29,5
365	Запеканка (сырники) из творога	100	16,9	9,6	13,4	209,2
-	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
927	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>385</b>	<b>20,9</b>	<b>13,4</b>	<b>66,1</b>	<b>462,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1490</b>	<b>63,2</b>	<b>51,8</b>	<b>166,0</b>	<b>1363,0</b>
	2 день					
	Завтрак					
841	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	19,8	137,1
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
97	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>375</b>	<b>9,8</b>	<b>12,9</b>	<b>40,0</b>	<b>312,5</b>
	10:00					
-	Йогурт	150	6,2	3,8	8,9	96,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>6,2</b>	<b>3,8</b>	<b>8,9</b>	<b>96,9</b>
	Обед					
1157	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	40	1,0	2,9	3,4	42,0
124	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,1	1,8	5,6	41,1
1119	Фрикадельки мясные	25	5,1	3,7	0,3	54,6
969	Гуляш из мяса говядины	60	8,9	9,4	3,2	132,7
995	Картофельное пюре	120	2,5	2,9	17,7	106,1
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
925	Напиток апельсиновый	150	0,1	0,0	8,4	32,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>580</b>	<b>21,1</b>	<b>21,1</b>	<b>54,4</b>	<b>484,4</b>
	Полдник					
16/3	Морковь тушеная	40	0,6	1,6	4,2	31,6
256	Рыба отварная	60	13,1	3,5	0,0	83,5
1244	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	150	1,2	3,5	14,0	90,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,8	12,5	84,4
-	Бананы	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>570</b>	<b>21,6</b>	<b>12,2</b>	<b>71,4</b>	<b>470,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>58,7</b>	<b>49,9</b>	<b>174,6</b>	<b>1364,3</b>
	3 день					
	Завтрак					
886	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	19,7	135,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Кофейный напиток с какао	180	2,9	2,8	8,8	69,3
97	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	24,5
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>372</b>	<b>10,6</b>	<b>13,4</b>	<b>42,1</b>	<b>326,7</b>
	10:00					
-	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	Обед					
1101	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,4	2,4	4,7	40,0

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1017	Уха рыбацкая	150	5,9	2,9	9,0	85,0
1071	Рагу из отварного мяса говядины	150	10,5	9,2	15,5	184,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
917	Компот из смородины	180	0,1	0,0	10,7	41,9
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,0	9,7	37,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>577</b>	<b>20,0</b>	<b>15,0</b>	<b>69,7</b>	<b>483,3</b>
	Подник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
	Макаронные изделия отварные с кабачками	110	3,2	3,5	20,9	126,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>385</b>	<b>24,9</b>	<b>20,1</b>	<b>45,0</b>	<b>456,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1484</b>	<b>56,2</b>	<b>48,6</b>	<b>172,2</b>	<b>1331,6</b>
	4 день					
	Завтрак					
891	Омлет запеченный или паровой	130	12,7	13,8	2,2	183,1
812	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,6	8,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
927	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>360</b>	<b>15,1</b>	<b>17,7</b>	<b>21,9</b>	<b>305,6</b>
	10:00					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>91,9</b>
	Обед					
31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	40	0,4	2,4	2,9	33,0
1021	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	61,5
1162	Плов из мяса говядины	150	11,1	12,4	27,5	264,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
705	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	11,0	41,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>530</b>	<b>15,6</b>	<b>18,4</b>	<b>66,7</b>	<b>484,7</b>
	Подник					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	50	7,1	2,6	3,5	64,5
1/3	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
772	Булочка с маком	60	4,9	0,9	33,6	161,8
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>430</b>	<b>23,0</b>	<b>10,8</b>	<b>75,7</b>	<b>492,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>54,6</b>	<b>47,4</b>	<b>186,1</b>	<b>1374,9</b>
	5 день					
	Завтрак					
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	156,3
97	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	24,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>367</b>	<b>10,1</b>	<b>8,0</b>	<b>44,5</b>	<b>288,1</b>
	10:00					
-	Йогурт	100	4,1	2,5	5,9	64,6
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>100</b>	<b>4,1</b>	<b>2,5</b>	<b>5,9</b>	<b>64,6</b>
	Обед					
25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	40	1,1	5,0	2,1	57,0
1030	Рассольник со сметаной	150	1,1	3,2	8,0	63,8
1052	Мясо кур отварное	15	3,1	2,6	0,0	35,4
826	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	12,0	8,7	0,2	126,7
995	Картофельное пюре	110	2,3	2,7	16,2	97,2
928	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	65,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Фрукты	95	0,4	0,4	11,0	46,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>655</b>	<b>22,9</b>	<b>22,9</b>	<b>70,6</b>	<b>565,9</b>
	Полдник					
1070	Рыба, тушенная с овощами	60	7,4	5,0	3,0	84,8
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	120	2,4	2,4	18,8	103,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
937	Булочка дорожная	50	3,9	5,6	27,6	175,1
923	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,1	0,0	3,8	15,4
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>405</b>	<b>15,2</b>	<b>16,9</b>	<b>61,6</b>	<b>450,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1527</b>	<b>52,3</b>	<b>50,3</b>	<b>182,5</b>	<b>1368,8</b>
	6 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	156,3
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
922	Какао с молоком (вариант 2)	150	2,7	2,5	11,3	75,2
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>335</b>	<b>9,4</b>	<b>14,4</b>	<b>47,5</b>	<b>353,6</b>
	10:00					
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>91,9</b>
	Обед					
836	Огурец свежий	40	0,3	0,0	1,3	5,8
1034	Суп картофельный с бобовыми (вариант 2)	150	3,4	2,5	14,6	91,4
1194	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	60	13,4	13,1	0,3	172,3
518	Картофель отварной	80	1,5	1,8	12,7	72,3
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
523	Капуста цветная отварная	40	1,0	1,4	2,1	23,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
633	Компот из яблок и черной смородины	150	0,1	0,1	9,3	36,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>575</b>	<b>22,2</b>	<b>20,6</b>	<b>56,8</b>	<b>492,5</b>
	Полдник					
226	Лапшевник с творогом	130	10,5	8,5	33,1	250,2
626	Соус фруктовый из кураги (вариант 2)	30	0,2	0,0	6,4	24,5
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>375</b>	<b>18,2</b>	<b>14,6</b>	<b>63,6</b>	<b>454,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1485</b>	<b>50,7</b>	<b>50,1</b>	<b>189,8</b>	<b>1392,2</b>
	7 день					
	Завтрак					
867	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,1	4,6	16,4	118,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
559	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
854	Чай с молоком (вариант 3)	150	1,1	1,2	5,4	35,9
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>365</b>	<b>10,6</b>	<b>14,2</b>	<b>31,6</b>	<b>295,4</b>
	10:00					
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>105,7</b>
	Обед					
835	Помидор	40	0,4	0,1	1,9	9,6
1058	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,4	3,5	9,2	72,4
1053	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
372	Рыба отварная под маринадом	60	6,6	5,9	4,0	93,3

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
600	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
996	Картофельное пюре с морковью	120	2,3	2,8	14,7	91,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
928	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,9	0,1	16,5	62,1
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>635</b>	<b>18,6</b>	<b>17,8</b>	<b>65,3</b>	<b>480,4</b>
	Полдник					
1023	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,4	7,9	52,3
1166	Расстегаи с рыбой	90	11,1	9,7	38,5	284,5
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>340</b>	<b>14,5</b>	<b>12,6</b>	<b>78,2</b>	<b>477,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>49,0</b>	<b>50,3</b>	<b>183,6</b>	<b>1358,7</b>
	8 день					
	Завтрак					
841	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,9	19,8	137,1
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
97	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
927	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>385</b>	<b>8,7</b>	<b>7,8</b>	<b>46,1</b>	<b>287,3</b>
	2 Завтрак					
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>10,6</b>	<b>116,3</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	40	0,6	2,4	4,2	40,0
1017	Уха рыбацкая	150	5,9	2,9	9,0	85,0
1035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	7,1	3,9	114,0
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	120	2,6	2,8	9,4	67,0
911	Кисель из черной смородины	150	0,1	0,1	18,1	70,7
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>675</b>	<b>20,7</b>	<b>17,5</b>	<b>72,4</b>	<b>515,3</b>
	Полдник					
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
959	Рагу из овощей	130	2,2	3,5	15,0	95,7



Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
1047	Сдоба обыкновенная с куркумой	50	4,2	3,2	28,9	160,2
394	Компот из чернослива (вариант 2)	150	0,3	0,1	13,4	52,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>395</b>	<b>14,1</b>	<b>9,5</b>	<b>73,0</b>	<b>424,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>50,9</b>	<b>39,4</b>	<b>202,0</b>	<b>1343,5</b>
	9 день					
	Завтрак					
365	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2
-	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,3	47,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
927	Чай (вариант 2)	150	0,1	0,0	3,7	14,4
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>305</b>	<b>21,7</b>	<b>12,1</b>	<b>40,9</b>	<b>359,4</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>200</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>21,9</b>	<b>91,9</b>
	Обед					
1157	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	40	1,0	2,9	3,4	42,0
1030	Рассольник со сметаной	150	1,1	3,2	8,0	63,8
1053	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	60	14,1	10,5	0,0	151,0
999	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	13,9	80,9
705	Напиток из шиповника	150	0,2	0,1	11,0	41,8
-	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	10,4	48,3
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>580</b>	<b>27,2</b>	<b>23,2</b>	<b>53,7</b>	<b>517,5</b>
	Полдник					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатый лук и растительным маслом	40	0,6	2,5	4,1	40,4
891	Омлет запеченный или паровой	100	9,7	10,6	1,7	140,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>385</b>	<b>14,5</b>	<b>14,9</b>	<b>50,5</b>	<b>387,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1470</b>	<b>64,3</b>	<b>50,6</b>	<b>167,1</b>	<b>1356,6</b>
	10 день					
	Завтрак					
1153	Суп молочный с лапшой	150	4,0	4,5	12,0	103,3
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
559	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
1110	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,9	8,6	70,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>395</b>	<b>13,5</b>	<b>12,1</b>	<b>32,6</b>	<b>292,0</b>
	2 Завтрак					
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>105,7</b>
	Обед					
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	40	0,6	2,4	2,0	30,9
1021	Борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,6	61,5
1052	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0,0	23,6
826	Мясо кур отварное (порц., без кости)	60	13,6	11,4	0,2	157,9
518	Картофель отварной	120	2,3	2,6	19,1	108,4
928	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	17,4	65,7
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	12,5	58,0
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>570</b>	<b>23,3</b>	<b>21,8</b>	<b>63,5</b>	<b>528,4</b>
	Полдник					
6/5	Пудинг манный с яблоками	150	6,9	7,6	30,6	215,2
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	10	0,7	0,1	4,7	22,4
1190	Ватрушка с творогом	50	6,7	6,3	15,8	146,1
923	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,1	0,0	3,8	15,4
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>405</b>	<b>15,5</b>	<b>14,2</b>	<b>66,6</b>	<b>450,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1550</b>	<b>57,6</b>	<b>53,9</b>	<b>171,1</b>	<b>1376,2</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>56</b>	<b>49</b>	<b>180</b>	<b>1363</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.**

Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов, 4-разовое питание: завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Молоко, кисломолочные продукты	390	294,5	75,5	265,3	376,5	356,4	215,8	234,1	330,2	330,4	256,5	110	469,5	2944,7
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	24,5	81,6	92					32,5			101,2	19,2	244,9
Сметана	9	6,2	69,1	10	5	6	3	3	11,5	10,5	5	5,2	3	62,2
Сыр	4	3,8	95		12	7		7			10	2		38
Мясо 1-й категории	50	44,5	89	95,3	76,8	52,5	48		71,3	24	45	32		444,9
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	20	20	100,1					103,5					96,6	200,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	16,6	83			83						83		166
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	32	28,7	89,8		73,2	27	32,5	37,1		60,4	57			287,2
Яйца	40	35,7	89,2	44	2,5		100	6	6,5	45,1	1,4	79,4	71,7	356,6
Картофель	120	105,5	87,9	59,7	123	100,5	135,6	135	117,9	87	103,4	57,4	135,6	1055,1
Овощи (свежие, мороженные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-шпоре, зелень	180	155,7	86,5	215,3	129,5	112	151,8	85,9	93,5	180,3	258,2	240,4	90,5	1557,4
Фрукты свежие	95	79,1	83,2	11,3	116,5	24,8	111,3	98,7	117		113,5	111,3	86,2	790,6
Сухофрукты	9	8,3	92,4					15	3	22,4	27,8		15	83,2

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Соки фруктовые и овощные	100	63	63			150	100		100	180		100		630
Хлеб ржаной	40	38,5	96,3	35	35	45	40	45	30	35	35	40	45	385
Хлеб пшеничный	60	59,2	98,6	55	71,5	65	50	41,2	65	55	74	70	45	591,7
Крупы, бобовые	30	28,9	96,3	33,5	34,6	19,6	38,5	54	42	21	19,6	7,2	18,8	288,8
Макаронные изделия	8	7,5	94			27,2			39				9	75,2
Мука пшеничная	25	20,9	83,6	3,4	3,8	3	48,4	32,5	1	53,3	40,5	2,4	20,7	209
Масло сливочное	18	14,7	82	6,3	18,3	17,6	15,6	21,3	25,6	16,6	9,6	6,5	9,8	147
Масло растительное	9	9,8	108	9,1	6,2	11,5	9,1	8	5,4	14,4	11,3	15,4	7,7	98
Кондитерские изделия	12	6,2	51,7	25		12						25		62
Чай	0,5	0,4	78	0,7	0,4		0,4	0,7		0,3	0,4	0,7	0,3	3,9
Какао-порошок	0,5	0,5	96			1,8			3					4,8
Кофейный напиток	1	0,5	54		2,7	0,9							1,8	5,4
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	25	24,6	98,4	28,6	26,4	18,5	14,9	28,2	27,5	18,3	29,3	25,4	28,9	246
Крахмал	2	0,8	42						2,4		6			8,4
Соль пищевая поваренная йодированная	3	3,6	96	2,5	3	2,7	3	2,8	3	2,7	3	2,9	3,4	29

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДАЮ**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

«  » \_\_\_\_\_

**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в  
дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов  
(всесезонное, 4-разовое питание:  
завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)**

Использованы:

Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборник технологических карт (для питания детей), Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2)

## МЕНЮ для детей 3-7 лет

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
846	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	205,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
559	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
927	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>455</b>	<b>13,8</b>	<b>12,3</b>	<b>49,5</b>	<b>359,5</b>
	10:00					
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>10,6</b>	<b>116,3</b>
	Обед					
834	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	3,7	7,1	63,7
84	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	200	1,3	2,3	10,0	64,3
1194	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	201,0
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
999	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	87,6
819,02	Горошек зеленый	20	0,6	0,8	2,2	16,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
705	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,2	0,1	17,5	66,9
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>730</b>	<b>25,3</b>	<b>26,5</b>	<b>75,5</b>	<b>623,8</b>
	Полдник					
1163	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,0	5,7	49,2
365	Запеканка (сырники) из творога	150	25,4	14,4	20,1	313,8
-	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
927	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>460</b>	<b>30,0</b>	<b>19,4</b>	<b>77,2</b>	<b>596,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>76,4</b>	<b>62,7</b>	<b>212,9</b>	<b>1695,7</b>
	2 день					
	Завтрак					
841	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
97	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>11,3</b>	<b>14,6</b>	<b>54,3</b>	<b>388,8</b>
	10:00					
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>10,6</b>	<b>116,3</b>
	Обед					
1157	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
1119	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	43,6
969	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
995	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
925	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,0	14,1	54,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>25,6</b>	<b>26,4</b>	<b>75,7</b>	<b>631,5</b>
	Полдник					
16//3	Морковь тушеная	60	0,8	2,4	6,3	47,4
256	Рыба отварная	70	15,2	4,1	0,0	97,4
1244	Каша кукурузная безмолочная с маслом растительным и отрубями	150	1,2	3,5	14,0	90,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
34/10	Напиток из цикория с молоком (вариант 2)	180	2,7	2,8	12,5	84,4
-	Бананы	150	2,3	0,8	34,1	143,3
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>650</b>	<b>24,9</b>	<b>13,8</b>	<b>84,8</b>	<b>548,0</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2010</b>	<b>69,1</b>	<b>59,3</b>	<b>225,4</b>	<b>1684,6</b>
	3 день					
	Завтрак					
886	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	6,5	26,2	180,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
	Кофейный напиток с какао	180	2,9	2,8	8,8	69,3



Код блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
97	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>430</b>	<b>13,0</b>	<b>15,9</b>	<b>50,7</b>	<b>392,1</b>
	10:00					
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77,8</b>
	Обед					
1101	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
1017	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
1071	Рагу из отварного мяса говядины	200	14,0	12,3	20,7	245,4
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
917	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>715</b>	<b>26,4</b>	<b>20,3</b>	<b>102,9</b>	<b>682,9</b>
	Полдник					
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	80	18,8	14,0	0,0	201,4
	Макаронные изделия отварные с кабачками	150	4,4	4,8	28,4	172,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>445</b>	<b>30,7</b>	<b>24,9</b>	<b>52,6</b>	<b>553,2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1770</b>	<b>71,0</b>	<b>61,3</b>	<b>224,7</b>	<b>1706,0</b>
	4 день					
	Завтрак					
891	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
812	Кукуруза консервированная	15	0,3	0,1	1,6	8,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
927	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>405</b>	<b>17,1</b>	<b>23,5</b>	<b>22,8</b>	<b>368,7</b>
	10:00					
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>205</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>37,7</b>	<b>183,4</b>
	Обед					
31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	60	0,7	3,6	4,3	49,5
1021	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1162	Плов из мяса говядины	200	14,8	16,5	36,7	353,3
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
705	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>790</b>	<b>21,1</b>	<b>25,2</b>	<b>98,3</b>	<b>689,5</b>
	Полдник					
09.июл	Запеканка из рыбы с морковью	70	9,9	3,6	4,9	90,3
01.мар	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
772	Булочка с маком	70	5,8	1,1	39,2	188,7
-	Йогурт	200	8,2	5,0	11,8	129,2
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>525</b>	<b>29,1</b>	<b>13,3</b>	<b>95,4</b>	<b>617,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1925</b>	<b>70,0</b>	<b>64,6</b>	<b>254,2</b>	<b>1859,1</b>
	5 день					
	Завтрак					
851	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
97	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>420</b>	<b>12,5</b>	<b>10,3</b>	<b>52,6</b>	<b>350,8</b>
	10:00					
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>10,6</b>	<b>116,3</b>
	Обед					
25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	50	1,3	6,3	2,6	71,2
1030	Рассольник со сметаной	200/	1,4	4,3	10,7	85,1
1052	Мясо кур отварное	15	3,1	2,6	0,0	35,4
826	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	13,9	10,2	0,2	147,9
995	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	132,6
928	Компот из сухофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>815</b>	<b>27,5</b>	<b>27,8</b>	<b>90,5</b>	<b>705,6</b>

Код блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	Полдник					
1070	Рыба, тушеная с овощами	80	9,9	6,6	4,0	113,0
1001	Каша ячневая безмолочная с маслом растит и отрубями	150	3,1	3,0	23,5	128,9
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
937	Булочка дорожная	50	3,9	5,6	27,6	175,1
923	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,6	18,5
	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>19,2</b>	<b>75,0</b>	<b>540,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1915</b>	<b>66,7</b>	<b>61,8</b>	<b>228,8</b>	<b>1713,4</b>
	6 день					
	Завтрак					
302	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,6	32,6	214,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
922	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,3	3,0	13,5	90,2
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>420</b>	<b>11,9</b>	<b>17,1</b>	<b>59,8</b>	<b>434,7</b>
-	10:00					
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77,8</b>
	Обед					
836	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	7,3
1034	Суп картофельный с бобовыми (вариант 2)	200	4,5	3,4	19,5	121,9
1194	Бифштек из мяса говядины рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	201,0
518	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	90,3
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
523	Капуста цветная отварная	40	1,0	1,4	2,1	23,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
633	Компот из яблок и черной смородины	180	0,1	0,1	11,1	43,4
	Фрукты	120	0,5	0,5	13,9	58,4
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>830</b>	<b>27,5</b>	<b>24,7</b>	<b>87,7</b>	<b>668,9</b>
	Полдник					
226	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	288,7
626	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	79,4
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0

Код блода	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
920	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>435</b>	<b>22,2</b>	<b>18,7</b>	<b>97,3</b>	<b>637,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>62,5</b>	<b>60,7</b>	<b>263,4</b>	<b>1819,1</b>
	7 день					
	Завтрак					
867	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,1	6,2	21,9	158,5
	Фрукты	40	0,2	0,2	4,6	19,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
559	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
854	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>480</b>	<b>10,2</b>	<b>17,6</b>	<b>46,9</b>	<b>382,7</b>
	10:00					
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
	<b>Итого за '10:00 '</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>105,7</b>
	Обед					
835	Помидор	50	0,5	0,1	2,4	11,9
1058	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
1053	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
372	Рыба отварная под маринадом	80	8,9	7,9	5,3	124,5
600	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
996	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	3,5	18,4	114,0
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
928	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,9	0,1	16,5	62,1
	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>775</b>	<b>24,1</b>	<b>23,7</b>	<b>93,9</b>	<b>667,7</b>
	Полдник					
1023	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4
1166	Расстегаи с рыбой	100	12,3	10,8	42,7	316,1
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
-	Сок	200	1,0	0,2	20,6	86,5
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>390</b>	<b>16,1</b>	<b>14,9</b>	<b>88,5</b>	<b>543,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1825</b>	<b>55,7</b>	<b>61,9</b>	<b>237,8</b>	<b>1699,7</b>

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
841	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	6,5	26,4	182,8
	Сухофрукты порционно	15	0,3	0,1	7,7	30,6
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
97	Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
927	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>465</b>	<b>11,6</b>	<b>10,9</b>	<b>55,0</b>	<b>360,6</b>
	2 Завтрак					
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>180</b>	<b>7,4</b>	<b>4,5</b>	<b>10,6</b>	<b>116,3</b>
	Обед					
49/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	3,7	6,3	60,0
1017	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
1035	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	9,5	5,1	152,0
600	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
13/3	Капуста тушеная с фасолью	150	3,2	3,5	11,7	83,8
911	Кисель из черной смородины	180	0,2	0,1	21,7	84,9
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>835</b>	<b>27,2</b>	<b>22,8</b>	<b>89,4</b>	<b>654,9</b>
	Полдник					
51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
1003	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,0	5,6	35,1	223,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
1047	Сдоба обыкновенная с куркумой	75	6,3	4,8	43,3	240,3
394	Компот из чернослива (вариант 2)	180	0,4	0,1	16,1	63,0
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>500</b>	<b>22,1</b>	<b>13,3</b>	<b>110,2</b>	<b>642,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1980</b>	<b>68,3</b>	<b>51,6</b>	<b>265,2</b>	<b>1774,4</b>
	9 день					
	Завтрак					
365	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2
-	Молоко сгущенное	20	1,4	1,7	11,1	63,5

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
927	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>440</b>	<b>22,5</b>	<b>12,9</b>	<b>59,9</b>	<b>440,5</b>
	2 Завтрак					
-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77,8</b>
	Обед					
1157	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
1030	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
1053	Мясо говядины отварное	20	5,4	3,8	0,0	56,0
9/8-1	Печень (безмолочное меню)	80	18,8	14,0	0,0	201,4
999	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
705	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>740</b>	<b>34,2</b>	<b>29,9</b>	<b>68,7</b>	<b>662,7</b>
	Полдник					
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
891	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,6	9,8	150,8
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,2	11,7	56,0
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
854	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13,0	85,7
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>455</b>	<b>16,7</b>	<b>15,5</b>	<b>67,2</b>	<b>460,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1815</b>	<b>74,3</b>	<b>58,4</b>	<b>214,3</b>	<b>1641,5</b>
	10 день					
	Завтрак					
1153	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
559	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
1110	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	2,8	2,9	8,6	70,0
	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
	<b>Итого за 'Завтрак '</b>	<b>455</b>	<b>15,5</b>	<b>13,8</b>	<b>40,5</b>	<b>344,3</b>
	2 Завтрак					
920	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7

Код блюда	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>Итого за '2 Завтрак '</b>	<b>180</b>	<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>8,5</b>	<b>105,7</b>
	Обед					
50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,9	3,7	3,0	46,3
1021	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
1052	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0,0	23,6
826	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
518	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
928	Компот из су хофруктов	180	0,9	0,1	20,9	78,8
-	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,3	38,7
-	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,2	14,1	67,2
	<b>Итого за 'Обед '</b>	<b>720</b>	<b>27,7</b>	<b>26,7</b>	<b>80,5</b>	<b>656,3</b>
	Полдник					
6/5	Пудинг маннй с яблоками	150	6,9	7,6	30,6	215,2
	Яблочное пюре	30	0,2	0,1	5,5	22,0
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
-	Хлеб пшеничный	15	1,0	0,1	7,0	33,6
1190	Ватрушка с творогом	75	10,0	9,4	23,6	219,1
923	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,9	34,8
	<b>Итого за 'Полдник '</b>	<b>465</b>	<b>19,2</b>	<b>17,4</b>	<b>81,8</b>	<b>553,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1820</b>	<b>67,7</b>	<b>63,6</b>	<b>211,3</b>	<b>1660,0</b>
	<b>В среднем за период</b>		<b>68,0</b>	<b>61,0</b>	<b>234,0</b>	<b>1725,0</b>

**ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.**

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10,5 часов, 4-разовое питание: завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
Молоко, кисломолочные продукты	450	350,1	77,8	316,2	435,8	381,9	241,3	339,1	449,7	368	282	177,5	509,3	3500,8
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40	30,6	76,4	138					37,5			101,2	28,8	305,5
Сметана	11	7,4	67,5	12	7	8	4	4	12,5	11,5	5	6,2	4	74,2
Сыр	6	6	100		13	10		10			24	3		60
Мясо 1-й категории	55	50,4	91,5	83,2	87	70	64		83,2	24	60,1	32		503,5
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошечная, 1 кат.)	24	22,8	94,9					117,3					110,4	227,7
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25	22,1	89			110,7						110,7		221,4
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	37	35,7	96,4		85,4	36	45,5	49,4		74,5	66			356,8
Яйца	40	34,7	87	46	2		116	7,5	7,5	25,7	2,1	64,4	75,5	346,7
Картофель	140	132,2	94,4	83,3	155	134	170,8	183	150,5	110	84,1	80,2	170,8	1321,7
Овощи (свежие, мороженые), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-шоре,	220	202,9	92,2	277,9	183,3	155,5	205	111,6	108	239,1	230,9	391,5	126,6	2029,4



Наименование продукта	Норма	Среднее в день	Выполнение нормы, %	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.
зелень														
Фрукты свежие	100	90,8	90,8	13,5	169,8	10,2	113,5	104,4	140,3	40	116,2	113,5	86,9	908,3
Сухофрукты	11	12,2	111,1		12,8	18		18		24,6	30,8		18	122,2
Соки фруктовые и овощные	100	92	92			180	180		180	200		180		920
Витаминизированные напитки	50													
Хлеб ржаной	50	47	94	50	45	50	45	50	45	45	45	45	50	470
Хлеб пшеничный	80	71	93	70	76,5	70	70	66,5	70	65	82,1	75	65	710,1
Макаронные изделия	12	15,3				37,1			45		58,5		12	152,6
Мука пшеничная	29	25,3		3,6	5,2	4	56,7	32,5	1	59	57,3	3	30,8	253,1
Крупы, бобовые	43	37	86,1	45,8	41	26	51,5	70	56	28	26	7,2	18,8	370,3
Масло сливочное	21	19	90	8	20,8	21,9	21,1	23,3	25,5	23,5	17	13	11,1	185
Масло растительное	11	12	110	13,3	9,4	15,8	13,6	11,2	6,1	18,8	11,4	14,5	11,9	126
Чай	0,6	0,4	73,3	0,8	0,4		0,4	0,8		0,4	0,4	0,8	0,4	4,4
Какао-порошок	0,6	0,5	90			1,8			3,6					5,4
Кофейный напиток	1,2	0,5	45		2,7	0,9							1,8	5,4
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	30,6	90	40,4	34	20,3	17,4	32,3	29,5	21,7	36,2	37,2	37	306
Кондитерские изделия	20	14,5		25		25	25		25	20		25		145
Крахмал	3	0,7	24								7,2			7,2
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,6	92	4,2	5,1	4,6	5,4	4,4	4,4	4,4	5,4	3,9	4,2	46



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

**Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский – научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий»  
(ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора)**

Орган инспекции  
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора  
АТТЕСТАТ аккредитации  
№ RA.RU.710199 от 03.03.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель органа инспекции ФБУН ЕМНЦ  
ПОЗРПП Роспотребнадзора

В.Б. Гурвич  
Ф.И.О.

« 3 » марта 2021 г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 05-05/95/7679/653/80**

Экспертное заключение  
составлено:

18 марта 2021 г.  
дата

место проведения  
экспертизы/оценки

Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий», г.Екатеринбург,  
ул.Попова, 30  
адрес

на основании:

вх. № 66-54/653-2021 от «3» марта 2021 г.  
номер заявки, дата

экспертом (ами):

Мажаева Т.В.	Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции
--------------	---

Проведена экспертиза/оценка: с 5 по 18 марта 2021 г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного меню для образовательных учреждений  
вид экспертизы/оценки (в соответствии с областью аккредитации ОИ)

в отношении

ООО «Комбинат общественного питания»  
субъект права

объекта(ов)

	Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 3-7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)
--	---

Материалы для проведения  
экспертизы/оценки представил:

ООО «Комбинат общественного питания» Свердловская область,  
г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2  
ИНН 6679003789  
наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы  
с указанием юридического адреса

Материалы поступили:

3 марта 2021 г.

Экспертное заключение № 05-05/95/7679/653/ 80  
Страница 1 из 3

ОИ ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

Представленные материалы:

Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 3 -7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)

перечень материалов

Разработчик материалов:

Перечень поступивших материалов	Разработчик материалов (наименование ЮЛ, ИП, разработчика материалов)
Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 3-7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)	ООО «Комбинат общественного питания»

Предмет экспертизы/оценки:

№ п/п	наименование НД, в соответствии с которыми проведена экспертиза/оценка	Пункты НД
1.	ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»	Статья 8, ч.5
2.	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"	п. 8.1.2, 8.1.2.2, 8.1.2.3, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.9, 8.2.1

Данные учета субъекта права

1.	наименование	ООО «Комбинат общественного питания»
2.	адрес	Свердловская область, г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2
	ИНН	6679003789
	ОКПО	30858003
	ОГРН	1116679005156
	ОКВЭД	56.10; 10.71, 46.31; 46.31.11; 46.32; 46.32.3; 46.33; 46.38.21; 47.1; 47.24.1; 47.24.2; 52.10; 52.24; 56.10.1; 56.10.3; 56.29; 68.20; 68.32; 74.20; 74.30; 82.92
	руководитель: ФИО, должность	Директор Козырева Оксана Юрьевна
3.	телефон, факс, e-mail	8 (34350) 41615 Office.polevs@gmail.com

**УСТАНОВЛЕНО:**

**1. Описательная часть результатов экспертизы/оценки рассмотренных материалов:**

С 5 по 17 марта 2021 г. проведена экспертиза примерного рекомендуемого 10-дневное меню для детей 3-7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание), предоставленного ООО «Комбинат общественного питания» с целью установления его соответствия требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности продукции», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Примерное меню, разработано ООО «Комбинат общественного питания» и утверждено руководителем Козыревой О.Ю.

В соответствии с примерным меню в дошкольном образовательном учреждении организовано четырехразовое (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) питание, что соответствует требованиям приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по кратности приема пищи детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

Установлено, что при 4-разовом питании потребление основных пищевых веществ и энергии для детей 3-7 лет в среднем за 10 дней составит по белку 68 г, жирам 61 г, углеводам 234 г и 1725 ккал. Пищевая ценность соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 1 и таблица 3) СанПиН

2.3/2.4.3590-20 и покрывает более 90% от физиологической нормы потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 3-7 лет (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Калорийность завтраков варьирует между днями от 351 до 435 ккал, обедов – от 624 до 705 ккал, уплотненных полдников – 461 до 642 ккал. Калорийность между приемами пищи в представленном примерном меню распределилась следующим образом: завтрак в среднем 21% от суточной потребности, обед 36%, уплотненный полдник 32%, что соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по распределению калорийности между приемами пищи и составляет за 4 приема пищи 95% от суточной потребности. Требования по массе порций и суммарному объему блюд соблюдены (приложение 9, таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню приведены номера технологических карт (ТК), указаны наименования блюд, выход блюда по массе, пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, калории) на каждое блюдо и рациона в целом. Названия блюд указаны в соответствии со сборниками рецептов. При приготовлении блюд используются щадящие технологии, не применяется жарка, запрещенные продукты не используются.

## 2. Выявленные нарушения нормативных требований (или нарушений нормативных требований не выявлено)

### 3. Выводы:

Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для дошкольных общеобразовательных учреждений с 4-разовым приемом пищи для детей 3-7 лет в объеме проведенной экспертизы соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**К экспертному заключению прилагаются:** Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 3-7 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)

#### Экспертное заключение составлено:

Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции

должность

  
подпись

Мажаева Т.В.

Ф.И.О.

должность

подпись

Ф.И.О.



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

**Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский – научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий»  
(ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора)**

Орган инспекции  
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора  
АТТЕСТАТ аккредитации  
№ RA.RU.710199 от 03.03.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель органа инспекции ФБУН ЕМНЦ  
ПОЗРПП Роспотребнадзора



В.Б. Гурвич  
Ф.И.О.

« 16 » марта 2021 г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 05-05/95/7679/652/ 83**

Экспертное заключение  
составлено:

16 марта 2021 г.  
дата

место проведения  
экспертизы/оценки

Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий», г.Екатеринбург,  
ул.Попова, 30

на основании:

адрес  
вх. № 66-54/652-2021 от «3» марта 2021 г.  
номер заявки, дата

экспертом (ами):

Мажаева Т.В.	Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции
--------------	---

Проведена экспертиза/оценка: с 5 по 16 марта 2021 г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного меню для образовательных учреждений  
вид экспертизы/оценки (в соответствии с областью аккредитации ОИ)

в отношении

ООО «Комбинат общественного питания»  
субъект права

объекта(ов)

	Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12-18 лет -
--	---

Материалы для проведения  
экспертизы/оценки представил:

ООО «Комбинат общественного питания» Свердловская область,  
г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2  
ИНН 6679003789

наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы  
с указанием юридического адреса

Материалы поступили:

3 марта 2021 г.

Представленные материалы:

Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12-18 лет

перечень материалов

Разработчик материалов:

Перечень поступивших материалов	Разработчик материалов (наименование ЮЛ, ИП, разработчика материалов)
Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для образовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12-18 лет	ООО «Комбинат общественного питания»

Предмет экспертизы/оценки:

№ п/п	наименование НД, в соответствии с которыми проведена экспертиза/оценка	Пункты НД
1.	ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»	Статья 8, ч.5
2.	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"	п. 8.1.2, 8.1.2.2, 8.1.2.3, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.9, 8.2.1

Данные учета субъекта права

1.	наименование	ООО «Комбинат общественного питания»
2.	адрес	Свердловская область, г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2
	ИНН	6679003789
	ОКПО	30858003
	ОГРН	1116679005156
	ОКВЭД	56.10; 10.71, 46.31; 46.31.11; 46.32; 46.32.3; 46.33; 46.38.21; 47.1; 47.24.1; 47.24.2; 52.10; 52.24; 56.10.1; 56.10.3; 56.29; 68.20; 68.32; 74.20; 74.30; 82.92
	руководитель: ФИО, должность	Директор Козырева Оксана Юрьевна
3.	телефон, факс, e-mail	8 (34350) 41615 Office.polevs@gmail.com

## УСТАНОВЛЕНО:

### 1. Описательная часть результатов экспертизы/оценки рассмотренных материалов:

С 5 по 16 марта 2021 г. проведена экспертиза примерного рекомендуемого 12-дневное меню для образовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12-18 лет всесезонное, предоставленного ООО «Комбинат общественного питания» с целью установления его соответствия требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности продукции», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Примерное меню, разработано ООО «Комбинат общественного питания» и утверждено руководителем Козыревой О.Ю.

В соответствии с примерным меню в образовательном учреждении организовано трехразовое (завтрак, обед, полдник) питание, что соответствует требованиям приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по кратности приема пищи детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Установлено, что при трехразовом питании потребление основных пищевых веществ и энергии для детей 12 лет и старше в среднем за 12 дней составит по белку 69 г, жирам 58 г, углеводам 249 г и 1766 ккал. Пищевая ценность соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и покрывает более 60% от физиологической нормы потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет.

Калорийность завтраков варьирует между днями от 541 до 650 ккал, обедов – от 816 до 938 ккал, полдников – 264 до 439 ккал. Калорийность между приемами пищи в представленном примерном меню

распределилась следующим образом: завтрак в среднем 21% от суточной потребности, обед 32%, полдник 12%, что **соответствует** требованиям Приложения 10 (таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по распределению калорийности между приемами пищи и составляет за 3 приема пищи 65% от суточной потребности. Требования по массе порций и суммарному объему блюд соблюдены (приложение 9, таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню приведены номера технологических карт (ТК), указаны наименования блюд, выход блюда по массе, пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, калории) на каждое блюдо и рациона в целом. Названия блюд указаны в соответствии со сборниками рецептов. При приготовлении блюд используются щадящие технологии, не применяется жарка, запрещенные продукты не используются.

## **2. Выявленные нарушения нормативных требований (или нарушений нормативных требований не выявлено)**

### **3. Выводы:**

Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12 лет и старше в объеме проведенной экспертизы **соответствует** требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**К экспертному заключению прилагаются:** Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 12 лет и старше

#### **Экспертное заключение составлено:**

Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции  
должность

  
подпись

Мажаева Т.В.  
Ф.И.О.

\_\_\_\_\_  
должность

\_\_\_\_\_  
подпись

\_\_\_\_\_  
Ф.И.О.



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

**Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский – научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий»  
(ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора)**

Орган инспекции  
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора  
АТТЕСТАТ аккредитации  
№ RA.RU.710199 от 03.03.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель органа инспекции ФБУН ЕМНЦ  
ПОЗРПП Роспотребнадзора

В.Б. Гурвич  
Ф.И.О.

« 03 » марта 2021 г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 05-05/95/7679/652/ 82**

Экспертное заключение  
составлено:

15 марта 2021 г.  
дата

место проведения  
экспертизы/оценки

Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий», г.Екатеринбург,  
ул.Попова, 30

на основании:

адрес  
вх. № 66-54/652-2021 от «3» марта 2021 г.  
номер заявки, дата

экспертом (ами):

Мажаева Т.В.	Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции
--------------	---

Проведена экспертиза/оценка:

с 5 по 15 марта 2021 г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного меню для образовательных учреждений  
вид экспертизы/оценки (в соответствии с областью аккредитации ОИ)

в отношении

ООО «Комбинат общественного питания»  
субъект права

объекта(ов)

	<u>Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет</u>
--	---

Материалы для проведения  
экспертизы/оценки представил:

ООО «Комбинат общественного питания» Свердловская область,  
г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2  
ИНН 6679003789

наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы  
с указанием юридического адреса

Материалы поступили:

3 марта 2021 г.



Представленные материалы:

Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет	
перечень материалов	
Разработчик материалов:	
Перечень поступивших материалов	Разработчик материалов (наименование ЮЛ, ИП, разработчика материалов)
Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для образовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет	ООО «Комбинат общественного питания»

Предмет экспертизы/оценки:

№ п/п	наименование НД, в соответствии с которыми проведена экспертиза/оценка	Пункты НД
1.	ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»	Статья 8, ч.5
2.	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"	п. 8.1.2, 8.1.2.2, 8.1.2.3, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.9, 8.2.1

Данные учета субъекта права

1.	наименование	ООО «Комбинат общественного питания»
2.	адрес	Свердловская область, г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2
	ИНН	6679003789
	ОКПО	30858003
	ОГРН	1116679005156
	ОКВЭД	56.10; 10.71, 46.31; 46.31.11; 46.32; 46.32.3; 46.33; 46.38.21; 47.1; 47.24.1; 47.24.2; 52.10; 52.24; 56.10.1; 56.10.3; 56.29; 68.20; 68.32; 74.20; 74.30; 82.92
	руководитель: ФИО, должность	Директор Козырева Оксана Юрьевна
3.	телефон, факс, e-mail	8 (34350) 41615 Office.polevs@gmail.com

### УСТАНОВЛЕНО:

#### 1. Описательная часть результатов экспертизы/оценки рассмотренных материалов:

С 5 по 15 марта 2021 г. проведена экспертиза примерного рекомендуемого 12-дневное меню для образовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет всесезонное, предоставленного ООО «Комбинат общественного питания» с целью установления его соответствия требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности продукции», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Примерное меню, разработано ООО «Комбинат общественного питания» и утверждено руководителем Козыревой О.Ю.

В соответствии с примерным меню в образовательном учреждении организовано трехразовое (завтрак, обед, полдник) питание, что соответствует требованиям приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по кратности приема пищи детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

Установлено, что при трехразовом питании потребление основных пищевых веществ и энергии для детей 7-11 лет в среднем за 12 дней составит по белку 62 г, жирам 53 г, углеводам 206 г и 1520 ккал. Пищевая ценность соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и покрывает более 60% от физиологической нормы потребностей в энергии и пищевых веществах для детей 7-11 лет.

Калорийность завтраков варьирует между днями от 468 до 570 ккал, обедов – от 702 до 764 ккал, полдников – 241 до 421 ккал. Калорийность между приемами пищи в представленном примерном меню распределилась следующим образом: завтрак в среднем 21% от суточной потребности, обед 30%, полдник 13%, что соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по распределению калорийности между приемами пищи и составляет за 3 приема пищи 64% от суточной потребности. Требования по массе порций и суммарному объему блюд соблюдены (приложение 9, таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню приведены номера технологических карт (ТК), указаны наименования блюд, выход блюда по массе, пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, калории) на каждое блюдо и рациона в целом. Названия блюд указаны в соответствии со сборниками рецептов. При приготовлении блюд используются щадящие технологии, не применяется жарка, запрещенные продукты не используются.

## 2. Выявленные нарушения нормативных требований (или нарушений нормативных требований не выявлено)

## 3. Выводы:

Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет в объеме проведенной экспертизы соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

К экспертному заключению прилагаются: Примерное рекомендуемое 12-дневное меню для общеобразовательных учреждений с трехразовым приемом пищи для детей 7-11 лет

### Экспертное заключение составлено:

Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции

должность

  
подпись

Мажаева Т.В.

Ф.И.О.

должность

подпись

Ф.И.О.



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

**Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский – научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий»  
(ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора)**

Орган инспекции  
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора  
АТТЕСТАТ аккредитации  
№ RA.RU.710199 от 03.03.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель органа инспекции ФБУН ЕМНЦ  
ПОЗРПП Роспотребнадзора

В.Б. Гурвич  
Ф.И.О.

« 05 » марта 2021 г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 05-05/95/7679/653/81**

Экспертное заключение  
составлено:

17 марта 2021 г.  
дата

место проведения  
экспертизы/оценки

Федеральное бюджетное учреждение науки  
«Екатеринбургский медицинский научный центр профилактики  
и охраны здоровья рабочих промпредприятий», г. Екатеринбург,  
ул. Попова, 30  
адрес

на основании:

вх. № 66-54/653-2021 от «3» марта 2021 г.  
номер заявки, дата

экспертом (ами):

Мажаева Т.В.

Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции

Проведена экспертиза/оценка:

с 5 по 17 марта 2021 г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза примерного меню для образовательных учреждений  
вид экспертизы/оценки (в соответствии с областью аккредитации ОИ)

в отношении

ООО «Комбинат общественного питания»  
субъект права

объекта(ов)

Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с  
пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12  
часов, (всесезонное, 4-разовое питание)

Материалы для проведения  
экспертизы/оценки представил:

ООО «Комбинат общественного питания» Свердловская область,  
г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2  
ИНН 6679003789  
наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы  
с указанием юридического адреса

Материалы поступили:

3 марта 2021 г.

Представленные материалы:

Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)

перечень материалов

Разработчик материалов:

Перечень поступивших материалов	Разработчик материалов (наименование ЮЛ, ИП, разработчика материалов)
Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)	ООО «Комбинат общественного питания»

Предмет экспертизы/оценки:

№ п/п	наименование НД, в соответствии с которыми проведена экспертиза/оценка	Пункты НД
1.	ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции»	Статья 8, ч.5
2.	СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"	п. 8.1.2, 8.1.2.2, 8.1.2.3, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.9, 8.2.1

Данные учета субъекта права

1.	наименование	ООО «Комбинат общественного питания»
2.	адрес	Свердловская область, г. Полевской, микрорайон Черемушки, д.16, офис №2
	ИНН	6679003789
	ОКПО	30858003
	ОГРН	1116679005156
	ОКВЭД	56.10; 10.71, 46.31; 46.31.11; 46.32; 46.32.3; 46.33; 46.38.21; 47.1; 47.24.1; 47.24.2; 52.10; 52.24; 56.10.1; 56.10.3; 56.29; 68.20; 68.32; 74.20; 74.30; 82.92
	руководитель: ФИО, должность	Директор Козырева Оксана Юрьевна
3.	телефон, факс, e-mail	8 (34350) 41615 Office.polevs@gmail.com

## УСТАНОВЛЕНО:

### 1. Описательная часть результатов экспертизы/оценки рассмотренных материалов:

С 5 по 17 марта 2021 г. проведена экспертиза примерного рекомендуемого 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание), предоставленного ООО «Комбинат общественного питания» с целью установления его соответствия требованиям ТР ТС 021/2011 «О безопасности продукции», СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Примерное меню, разработано ООО «Комбинат общественного питания» и утверждено руководителем Козыревой О.Ю.

В соответствии с примерным меню в дошкольном образовательном учреждении организовано четырехразовое (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) питание, что соответствует требованиям приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по кратности приема пищи детей в дошкольных общеобразовательных учреждениях.

Установлено, что при 4-разовом питании потребление основных пищевых веществ и энергии для детей 1-3 лет в среднем за 10 дней составит по белку 56 г, жирам 49 г, углеводам 180 г и 1363 ккал. Пищевая ценность соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 и покрывает более 90% от физиологической нормы потребностей в энергии и пищевых

Экспертное заключение № 05-05/95/7679/653/ 81 ОИ ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

веществах для детей 1-3 лет (п. 8.1.2.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20).

Калорийность завтраков варьирует между днями от 287 до 359 ккал, обедов – от 483 до 566 ккал, уплотненных полдников – 387 до 477 ккал. Калорийность между приемами пищи в представленном примерном меню распределилась следующим образом: завтрак в среднем 22% от суточной потребности, обед 36%, уплотненный полдник 32%, что соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по распределению калорийности между приемами пищи и составляет за 4 приема пищи 97% от суточной потребности. Требования по массе порций и суммарному объему блюд соблюдены (приложение 9, таблица 1 и таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню приведены номера технологических карт (ТК), указаны наименования блюд, выход блюда по массе, пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, калории) на каждое блюдо и рациона в целом. Названия блюд указаны в соответствии со сборниками рецептур. При приготовлении блюд используются щадящие технологии, не применяется жарка, запрещенные продукты не используются.

## 2. Выявленные нарушения нормативных требований (или нарушений нормативных требований не выявлено)

### 3. Выводы:

Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для дошкольных общеобразовательных учреждений с 4-разовым приемом пищи для детей 1-3 лет в объеме проведенной экспертизы соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

**К экспертному заключению прилагаются:** Примерное рекомендуемое 10-дневное меню для детей 1-3 лет, с пребыванием в дошкольных образовательных учреждениях 10,5-12 часов, (всесезонное, 4-разовое питание)

#### Экспертное заключение составлено:

Зав. отделом гигиены питания, качества и безопасности продукции

должность

  
подпись

Мажаева Т.В.

Ф.И.О.

\_\_\_\_\_

должность

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

Ф.И.О.