

# Меню №1 Сады 2022-2023 гг осенне-зимний

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-27к-2020	Каша жидкая молочная манная 2 вариант	170	4.5	4	21.4	139.2
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>400</b>	<b>14.5</b>	<b>12.8</b>	<b>45.3</b>	<b>354.5</b>
Рекомендуемая величина			10.8	12	52.2	341.3-379.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.88	3.12	
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
Рекомендуемая величина			2.7	3	13.05	85.3-95
Процентное соотношение БЖУ			1	0.2	20.2	
<b>Обед</b>						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	17.3	71.2
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
210-г-2022	Картофель запеченный	130	2.5	6.1	19.1	141.5
54-18м	Печень тушёная	70	11.3	7.3	5	131.3
110	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4
<b>Итого за Обед</b>		<b>690</b>	<b>24</b>	<b>21.6</b>	<b>80.3</b>	<b>613.3</b>
Рекомендуемая величина			18.9	21	91.35	597.2-664.7
Процентное соотношение БЖУ			1	0.9	3.35	
<b>Полдник</b>						
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>263.6</b>
Рекомендуемая величина			8.1	9	39.15	256-284.9
Процентное соотношение БЖУ			1	1.05	3.58	
<b>Ужин</b>						
54-1г	Макароны отварные	130	4.6	4.8	28.4	175.1
54-23м-2020	Пюре из отварной говядины	70	13.8	11.1	0	155.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
<b>Итого за Ужин</b>		<b>500</b>	<b>20.5</b>	<b>16.4</b>	<b>54.3</b>	<b>447.3</b>
Рекомендуемая величина			13.5	15	65.25	426.6-474.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.8	2.65	
<b>Итого за день</b>		<b>2040</b>	<b>69.5</b>	<b>61</b>	<b>234.1</b>	<b>1765.3</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						

206-джем-2022	Джем порционный	30	0.2	0	21.6	86.9
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4.4	4.5	14.2	114.4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10.5</b>	<b>7.9</b>	<b>60.5</b>	<b>354.5</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	5.76	
	<b>Второй завтрак</b>					
11/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>	<b>85.3</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.1	20	
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1.7	0.1	3.5	22.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.5
54-4г-2022	Каша гречневая рассыпчатая 2 вариант	130	5.2	3.8	22.5	144.8
54-14р-2021	Котлета рыбная Любительская	80	11.8	5.9	8.2	133.3
54-11хн-2020	Компот из брусники	150	0.1	0.1	5.9	24.5
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>31.7</b>	<b>16.5</b>	<b>80.4</b>	<b>597.2</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.52	2.54	
	<b>Полдник</b>					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>10.4</b>	<b>35.5</b>	<b>273.5</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	<b>Ужин</b>					
123	Вареники ленивые	200	32.8	14.8	21.8	351.2
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>36.1</b>	<b>15.3</b>	<b>55.1</b>	<b>502</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.42	1.53	
	<b>Итого за день</b>	<b>2020</b>	<b>88.9</b>	<b>50.2</b>	<b>251.5</b>	<b>1812.5</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная 2 вариант	180	5.3	4.2	29.6	177.4
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10.4</b>	<b>8.1</b>	<b>63.8</b>	<b>369.6</b>

	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.78	6.13	
	<b>Второй завтрак</b>					
10/08/2022-хн	Напиток сокосодержащий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>87.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	<b>Обед</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	50	1	0.2	5.1	26.1
54-2с-2020	Борщ с капустой, картофелем и олениной со сметаной	180	6	7.6	8	124.2
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
54-5м	Котлета из курицы	70	13.4	3.1	9.3	118.7
1013	Соус красный основной №2	30	0.9	2.3	2.8	35.7
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>28.7</b>	<b>19.3</b>	<b>79.1</b>	<b>605.1</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.67	2.76	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.8</b>	<b>7.4</b>	<b>48.5</b>	<b>299.2</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	<b>Ужин</b>					
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>22.2</b>	<b>19.9</b>	<b>41.9</b>	<b>436</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	1.89	
	<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>71.5</b>	<b>54.9</b>	<b>254.3</b>	<b>1797.4</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-18к	Суп молочный с рисом	180	4.4	5	16.4	128
54-21гн	Какао с молоком	180	4.2	3.9	11.1	96.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14.8</b>	<b>15</b>	<b>37.3</b>	<b>343.6</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.01	2.52	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95

		Процентное соотношение БЖУ				1	0.2	20.2	
		<b>Обед</b>							
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1			
15	Салат из свежих огурцов	50	0.4	5	1.1	51.4			
54-21г-2020	Горошница со сливочным маслом	130	12.5	4.3	29.3	206.1			
54-15с-2020	Рассольник Ленинградский с рисом и олениной	200	4.5	4.2	9.7	94.3			
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	70	9.6	8.7	4.7	135.4			
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>30</b>	<b>22.7</b>	<b>73.8</b>	<b>619.6</b>		
		Рекомендуемая величина		<b>18.9</b>	<b>21</b>	<b>91.35</b>	<b>597.2-664.7</b>		
		Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.76</b>	<b>2.46</b>			
		<b>Полдник</b>							
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4			
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2			
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>263.6</b>		
		Рекомендуемая величина		<b>8.1</b>	<b>9</b>	<b>39.15</b>	<b>256-284.9</b>		
		Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>1.05</b>	<b>3.58</b>			
		<b>Ужин</b>							
100/1	Каша пшеничная рассыпчатая 2 вариант	130	4.3	4.7	26	163.4			
54-2м-2020	Гуляш из говядины	70	11.9	11.9	2.7	165.4			
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2			
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5			
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9			
		<b>Итого за Ужин</b>	<b>500</b>	<b>18.3</b>	<b>17.1</b>	<b>54.6</b>	<b>445.4</b>		
		Рекомендуемая величина		<b>13.5</b>	<b>15</b>	<b>65.25</b>	<b>426.6-474.8</b>		
		Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.93</b>	<b>2.98</b>			
		<b>Итого за день</b>	<b>2020</b>	<b>73.6</b>	<b>65</b>	<b>219.9</b>	<b>1758.8</b>		
		<b>Неделя 1 Пятница</b>							
		<b>Завтрак</b>							
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9			
54-24к-2022	Каша жидкая молочная пшенная 2 вариант	180	5.5	4.7	22.8	155.7			
54-23гн-2022	Кофейный напиток с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4			
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>7.6</b>	<b>61.1</b>	<b>357.2</b>		
		Рекомендуемая величина		<b>10.8</b>	<b>12</b>	<b>52.2</b>	<b>341.3-379.8</b>		
		Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.69</b>	<b>5.55</b>			
		<b>Второй завтрак</b>							
1/08/2022-хн	Напиток сокодержательный Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3			
		<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>	<b>85.3</b>		
		Рекомендуемая величина		<b>2.7</b>	<b>3</b>	<b>13.05</b>	<b>85.3-95</b>		
		Процентное соотношение БЖУ		<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>			
		<b>Обед</b>							
4-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9			
4-9с-2020	Суп картофельный с фасолью и олениной	200	7.3	6.6	14.3	145.7			

15	Говядина или оленина, тушенная с картофелем	200	13.6	17.4	17.7	281.7
54-11хн	Компот из брусники	180	0.1	0.1	7.1	29.4
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
106-хлеб-2022	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>25.7</b>	<b>29.3</b>	<b>65.6</b>	<b>627.9</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.14	2.55	
	<b>Полдник</b>					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>10.4</b>	<b>35.5</b>	<b>273.5</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	<b>Ужин</b>					
54-4т-2022	Пудинг из творога с яблоками 2 вариант	180	24.1	9.7	16.8	251
06-сметана-2022	Сметана порционная	20	0.5	3.5	0.6	36
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>510</b>	<b>27.9</b>	<b>13.7</b>	<b>50.7</b>	<b>437.8</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	1.82	
	<b>Итого за день</b>	<b>2040</b>	<b>75.2</b>	<b>61.1</b>	<b>232.9</b>	<b>1781.7</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	50	1.5	0.1	3	18.5
54-1о-2022	Омлет натуральный 2 вариант	200	16.8	16.6	4.1	232.6
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1.4	1.3	7.7	48.2
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>21.3</b>	<b>18.2</b>	<b>24.6</b>	<b>346.8</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.15	
	<b>Второй завтрак</b>					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержащий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>87.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0.5	2.6	1.8	32.5
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-6г-2020	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.3	102.6
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
10	Хлеб Витаминизированный	40	3.3	2.6	21.8	124.4

	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>21.9</b>	<b>21.9</b>	<b>84</b>	<b>621.3</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	1	3.84	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник	50	3	2.4	37.5	183
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.8</b>	<b>7.4</b>	<b>48.5</b>	<b>299.2</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.95	
	<b>Ужин</b>					
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	5.5	32.8	202
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	70	9.9	4.4	3.1	91.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>18.1</b>	<b>10.5</b>	<b>65.6</b>	<b>430.4</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.58	3.62	
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>71.5</b>	<b>58.2</b>	<b>243.7</b>	<b>1785.2</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-16к-2022	Каша "Дружба" 2 вариант	180	3.7	3.5	20.2	127.1
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	200	3.3	2.9	10.2	80.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>14</b>	<b>12.6</b>	<b>45.1</b>	<b>350.5</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.9	3.22	
	<b>Второй завтрак</b>					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.2	20.2	
	<b>Обед</b>					
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-13з	Салат из свеклы отварной	50	0.7	2.2	3.8	38.1
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	5.8	5.5	15.2	134.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	6.1	19.8	145.8
54-23м-2020	Пюре из отварного сердца	70	17.9	7.3	0	137
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>31.2</b>	<b>21.7</b>	<b>71.1</b>	<b>604.6</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.7	2.28	
	<b>Полдник</b>					
260	Молоко кипяченое	190	5.2	5.4	8.1	101.4
284	Булочка "Российская"	60	4.3	4.6	25.9	162.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.5</b>	<b>10</b>	<b>34</b>	<b>263.6</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9

	Процентное соотношение БЖУ		1	1.05	3.58	
	<b>Ужин</b>					
100/1	Каша пшеничная рассыпчатая 2 вариант	150	5	5.4	30	188.6
456/1	Рулет мясной 2 вариант	70	10	7	9.9	142.8
54-23хн	Кисель из смородины	180	0.2	0.1	11	45.5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>17.1</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>469.3</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	4.15	
	<b>Итого за день</b>	<b>2100</b>	<b>72.8</b>	<b>57.5</b>	<b>241.4</b>	<b>1774.6</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
206-джем-2022	Джем порционный	20	0.1	0	14.4	57.9
54-9к-2022	Каша вязкая молочная овсяная 2 вариант	180	5.5	5.2	20.4	150.9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	3.1	10	82
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11.5</b>	<b>8.6</b>	<b>59.5</b>	<b>362</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	5.17	
	<b>Второй завтрак</b>					
11/08/2022-хн	Напиток сокодержательный Апельсиновый 0,200 гр	180	1	0.1	20	85.3
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>1</b>	<b>0.1</b>	<b>20</b>	<b>85.3</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.1	20	
	<b>Обед</b>					
54-7хн-2020	Компот из смородины	180	0.3	0.1	7.5	31.9
33	Салат из свежих помидор и перцев	50	0.6	3.4	2.1	41.3
282	Щи из свежей капусты с картофелем и олениной	200	7	7.9	11	143.1
54-6г	Рис отварной	130	3.1	4.7	31.6	180.9
120	Фрикадельки рыбные	70	12.7	5.2	4.4	115.3
1039	Соус томатный с овощами	30	0.5	0.9	2.2	18.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>26.8</b>	<b>22.7</b>	<b>72.2</b>	<b>599.6</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	2.69	
	<b>Полдник</b>					
279	Булочка "Осенняя"	60	4.1	5.6	27.5	176.8
Пром.	Ряженка 2.5%	190	5.5	4.8	8	96.7
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>10.4</b>	<b>35.5</b>	<b>273.5</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.08	3.7	
	<b>Ужин</b>					
48	Картофель тушеный	130	2.6	6.1	20.1	145.9
4-15м-2020	Тефтели из мяса с рисом "Ёжики"	70	9.2	9.7	8.6	158.8
013	Соус красный основной №2	20	0.6	1.5	1.9	23.8

54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.2	0	5.8	24.2
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>520</b>	<b>14.9</b>	<b>17.7</b>	<b>53.7</b>	<b>434.6</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	1.19	3.6	
	<b>Итого за день</b>	<b>2060</b>	<b>63.8</b>	<b>59.5</b>	<b>240.9</b>	<b>1755</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к-2022	Каша жидкая молочная гречневая 2 вариант	200	5.9	5	21.4	154.1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.5	8.6	53.5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
Пром.	Батон простой	30	2.4	0.3	14.7	71.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>11.3</b>	<b>8.5</b>	<b>55.8</b>	<b>344.3</b>
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-379.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.75	4.94	
	<b>Второй завтрак</b>					
10/08/2022-хн	Напиток сокодержащий Виноградный 0,200 гр	180	0.4	0.2	21	87.5
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>180</b>	<b>0.4</b>	<b>0.2</b>	<b>21</b>	<b>87.5</b>
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-95
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.5	52.5	
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
81	Суп картофельный с горохом и олениной	200	7.6	6.5	14.5	147.1
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	19.3	17.2	322.9
54-13хн	Напиток из шиповника	180	0.6	0.2	13.6	58.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>31.3</b>	<b>26.6</b>	<b>60</b>	<b>604.2</b>
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-664.7
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	1.92	
	<b>Полдник</b>					
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2
Пром.	Пряник "с какао"	50	2.8	3.3	35	180.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>8.3</b>	<b>46</b>	<b>296.5</b>
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-284.9
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.86	4.79	
	<b>Ужин</b>					
54-1г	Макаронны отварные	140	5	5.2	30.6	188.5
54-3м-2020	Голубцы ленивые	70	5.9	5.5	4.5	91.4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0.2	0	5.1	21.8
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>530</b>	<b>14.5</b>	<b>11.4</b>	<b>69.7</b>	<b>439.9</b>
	Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25	426.6-474.8
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	4.81	
	<b>Итого за день</b>	<b>2080</b>	<b>67.1</b>	<b>55</b>	<b>252.5</b>	<b>1772.4</b>



<b>Неделя 2 Пятница</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-25.1к-2022	Каша жидкая молочная рисовая 2 вариант	200	4.4	4.5	24.4	155.8
54-21гн-2022	Какао с молоком 2 вариант	180	3	2.6	9.2	72.4
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>13.6</b>	<b>13.2</b>	<b>43.4</b>	<b>347.4</b>
Рекомендуемая величина			10.8	12	52.2	341.3-379.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.97	3.19	
<b>Второй завтрак</b>						
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>86.6</b>
Рекомендуемая величина			2.7	3	13.05	85.3-95
Процентное соотношение БЖУ			1	0.2	20.2	
<b>Обед</b>						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	15.6	64.1
54-16з	Винегрет с растительным маслом	50	0.6	4.5	3.3	55.9
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой и олениной	200	4.7	6.6	10.9	122.1
54-10м-2020	Капуста тушеная с олениной	230	26.2	18.2	10.7	311.8
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
<b>Итого за Обед</b>		<b>700</b>	<b>34.5</b>	<b>29.8</b>	<b>53.9</b>	<b>622.2</b>
Рекомендуемая величина			18.9	21	91.35	597.2-664.7
Процентное соотношение БЖУ			1	0.86	1.56	
<b>Полдник</b>						
Пром.	Кефир 2.5%	200	5.8	5	8	100.2
Пром.	Печенье	50	3.8	4.9	37.2	207.9
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250</b>	<b>9.6</b>	<b>9.9</b>	<b>45.2</b>	<b>308.1</b>
Рекомендуемая величина			8.1	9	39.15	256-284.9
Процентное соотношение БЖУ			1	1.03	4.71	
<b>Ужин</b>						
06.05-фрукты-2022	Яблоки свежие	100	0.4	0.4	8.9	40.3
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.7	5.2	17.1	126.4
21к	Куриные шашлычки	70	19.1	1.7	0.5	94.1
	Компот из плодов консервированных	180	0.6	0.2	26.5	110.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
<b>Итого за Ужин</b>		<b>510</b>	<b>25.1</b>	<b>7.7</b>	<b>67.8</b>	<b>441.3</b>
Рекомендуемая величина			13.5	15	65.25	426.6-474.8
Процентное соотношение БЖУ			1	0.31	2.7	
<b>Итого за день</b>		<b>2080</b>	<b>83.8</b>	<b>60.8</b>	<b>230.5</b>	<b>1805.6</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
средние показатели за Завтрак	418	13.29	11.25	49.64	353.04
средние показатели за Второй завтрак	188	0.82	0.17	20.38	86.48
средние показатели за Обед	687	28.58	23.21	72.04	611.5
средние показатели за Полдник	250	9.61	9.42	39.67	281.43
средние показатели за Ужин	513	21.47	14.27	58.44	448.4

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	26.54
Витамин В1(мг)	0.29
Витамин В2(мг)	0.46
Витамин А(мкг рет.экв)	440.02
Кальций(мг)	365.74
Фосфор(мг)	112.61
Магний(мг)	94.75
Железо(мг)	4.3
Калий(мг)	551.15
Йод(мкг)	79.9
Селен(мкг)	30.22

ГРУППА ПО ОРГАНИЗАЦИИ  
ПИТАНИЯ

25 08 2022

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню №1 Сады 2022-2023 гг осенне-зимний
2	Информация о возрастной группе детей	от 3 до 7 лет
3	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет)», «Сборник на основании калькуляционных карт (отработка на производстве)», «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 2002, Москва, автор А.В.Румянцева», «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр», «Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, Часть 2, Методические рекомендации и технические документы, Екатеринбург, 2011», «Продукты промышленного производства, 2020», «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, Пермская государственная медицинская академия. Уральский региональный центр»,
4	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Планируется использование полуфабрикатов.

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	418	400	105%	23 %
Калорийность, ккал.	353.1	341.3-379.8	93%	19%
Количество белков (г)	13.3	10.8	123%	25%
Количество жиров (г)	11.3	12	94%	19%
Количество углеводов (г)	49.7	52.2	95%	19%
Витамин С, мг	1.4	10	14%	3%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 31692

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Витамин В1, мг	0.2	0.2	111%	22%
Витамин В2, мг	0.4	0.2	200%	40%
Витамин А, мкг рэ	73.9	100	74%	15%
Кальций, мг	338.7	180	188%	38%
Магний, мг	62.9	40	157%	31%
Железо, мг	2.5	2	125%	25%
Калий, мг	370.5	120	309%	62%
Йод, мкг	43.9	20	220%	44%
Селен, мкг	11.7	6	195%	39%

### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	188	100	188%	10 %
Калорийность, ккал.	86.5	85.3-95	91%	5%
Количество белков (г)	0.9	2.7	33%	2%
Количество жиров (г)	0.2	3	7%	0%
Количество углеводов (г)	20.4	13.1	156%	8%
Витамин С, мг	9.3	2.5	372%	19%
Витамин В1, мг	0.1	0	200%	11%
Витамин В2, мг	0.1	0.1	200%	10%
Витамин А, мкг рэ	2.3	25	9%	0%
Кальций, мг	26.9	45	60%	3%
Магний, мг	10.7	10	107%	5%
Железо, мг	1.4	0.5	280%	14%
Калий, мг	213	30	710%	36%
Йод, мкг	0	5	0%	0%
Селен, мкг	0	1.5	0%	0%

### Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	687	600	115%	37 %
Калорийность, ккал.	611.6	597.2-664.7	92%	32%
Количество белков (г)	28.6	18.9	151%	53%
Количество жиров (г)	23.3	21	111%	39%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 31692

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Обед (в %)	сутки (в %)
Количество углеводов (г)	72.1	91.4	79%	28%
Витамин С, мг	47.7	17.5	273%	95%
Витамин В1, мг	0.5	0.3	156%	56%
Витамин В2, мг	0.6	0.4	171%	60%
Витамин А, мкг рэ	664.4	175	380%	133%
Кальций, мг	250.8	315	80%	28%
Магний, мг	109	70	156%	55%
Железо, мг	6.7	3.5	191%	67%
Калий, мг	1166.1	210	555%	194%
Йод, мкг	61.9	35	177%	62%
Селен, мкг	20.1	10.5	191%	67%

### Меню Полдник

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Полдник (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	250	250	100%	14 %
Калорийность, ккал.	282.8	256-284.9	99%	15%
Количество белков (г)	9.6	8.1	119%	18%
Количество жиров (г)	9.4	9	104%	16%
Количество углеводов (г)	39.7	39.2	101%	15%
Витамин С, мг	1.1	7.5	15%	2%
Витамин В1, мг	0.3	0.1	214%	33%
Витамин В2, мг	0.4	0.2	267%	40%
Витамин А, мкг рэ	63.9	75	85%	13%
Кальций, мг	232	135	172%	26%
Магний, мг	33.2	30	111%	17%
Железо, мг	0.7	1.5	47%	7%
Калий, мг	303	90	337%	51%
Йод, мкг	21.3	15	142%	21%
Селен, мкг	3.7	4.5	82%	12%

### Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	513	450	114%	28 %
Калорийность, ккал.	448.4	426.6-474.8	94%	24%

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 31692

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Количество белков (г)	21.5	13.5	159%	40%
Количество жиров (г)	14.4	15	96%	24%
Количество углеводов (г)	58.5	65.3	90%	22%
Витамин С, мг	26.5	12.5	212%	53%
Витамин В1, мг	0.2	0.2	87%	22%
Витамин В2, мг	0.3	0.3	120%	30%
Витамин А, мкг рэ	82.4	125	66%	16%
Кальций, мг	188.8	225	84%	21%
Магний, мг	61.1	50	122%	31%
Железо, мг	4.9	2.5	196%	49%
Калий, мг	684.8	150	457%	114%
Йод, мкг	34.5	25	138%	35%
Селен, мкг	18.5	7.5	247%	62%

### Информация о содержании соли и сахара в меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	0.6	1.5	41%
Сахар (г)	8.8	10	88%

#### Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	1.1	0	108%

#### Меню Обед

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Обед)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %)
Соль (г)	1	1.5	65%
Сахар (г)	5.5	5	110%

#### Меню Полдник

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"  
ID меню: 31692

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Полдник)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %)
Соль (г)	0.2	0.5	42%
Сахар (г)	2.3	7	32%

#### Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Ужин (в %)
Соль (г)	0.6	1.5	38%
Сахар (г)	7	8	87%

### Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Суммарная масса блюд по приемам пищи (завтрак второй завтрак обед полдник ужин завтрак второй завтрак обед полдник ужин ) соответствует регламентированным значениям.
4. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 15.1%, 28.6%, и 56.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 3.7%, 2.1%, и 94.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.7%, 34.1%, и 47.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 13.6%, 29.9%, и 56.2% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 19.2%, 28.7%, и 52.1% соответственно.
5. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:  
Витамин С Витамин В1 Витамин В2 Витамин А Кальций Магний Железо Калий Йод Селен .
6. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
7. В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .
8. В меню присутствуют кондитерские изделия, консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 31692

общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

---

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья" ФБУН Новосибирским НИИ гигиены Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ Дирекция по АХО МСО" 25.08.22.