

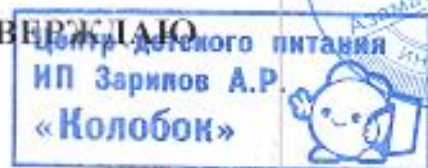
СОГЛАСОВАНО



И.И. Зарилов И.И.

«01» сентября 2024

УТВЕРЖДАЮ



«01» сентября 2024

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в
дошкольных образовательных учреждениях 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)



Центр детского питания
ИП Зарипов А.Р.
«Колобок»



МЕНЮ для детей 3-7 лет

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
1 день						
Завтрак						
8/4	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
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
27/10-1	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
-	Хлеб ржаной	15	1,0	0,2	6,3	29,0
Итого за 'Завтрак'		455	13,8	12,3	49,5	359,5
2 завтрак						
-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
Итого за '10:00'		180	7,4	4,5	10,6	116,3
Обед						
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,9	3,7	7,1	63,7
13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной (вариант 2)	200	1,3	2,3	10,0	64,3
15/8	Бифштекс из мяса говядины рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	201,0
7/11	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	17,6
11/3	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	15,0	87,6
1/1	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
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	180	0,2	0,1	17,5	66,9
Итого за 'Обед'		730	25,3	26,5	75,5	623,8
Полдник						
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,0	5,7	49,2
8/5	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
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	4,5	17,3
Итого за 'Полдник'		460	30,0	19,4	77,2	596,1
Итого за день			76,4	62,7	212,9	1695,7



Центр детского питания
ИП Зарифов А.Р.
«Колобок»



2 день

Завтрак

17/4	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 ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
	Масло сливочное	5	0,0	3,6	0,1	33,0
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1
Итого за 'Завтрак'		440	11,3	14,6	54,3	388,8

2 завтрак

-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
Итого за '10:00'		180	7,4	4,5	10,6	116,3

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,4	7,4	54,8
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,1	2,9	0,2	43,6
12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,6	4,3	176,9
3/3	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
	Напиток апельсиновый	180	0,2	0,0	14,1	54,7
Итого за 'Обед'		740	25,6	26,4	75,7	631,5

Полдник

16/3	Морковь тушеная	60	0,8	2,4	6,3	47,4
1/7	Рыба отварная	70	15,2	4,1	0,0	97,4
4/4	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
Итого за 'Полдник'		650	24,9	13,8	84,8	548,0
Итого за день			69,1	59,3	225,4	1684,6



Центр детского питания
ИП Зарипов А.Р.
«Кулобок»



Завтрак

	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
4/13	Сыр (порциями)	10	2,6	2,7	0,0	35,1
Итого за 'Завтрак'		430	13,0	15,9	50,7	392,1

2 завтрак

-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
Итого за '10:00'		180	0,9	0,2	18,5	77,8

Обед

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7,0	60,1
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
6/8	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
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5
12/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,4	0,1	20,6	79,8
Итого за 'Обед'		715	26,4	20,3	102,9	682,9

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
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7

Итого за 'Полдник'

445

30,7

24,9

52,6

553,2

Итого за день

71,0

61,3

224,7

1706,0

4 день

Завтрак

2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,9	2,5	211,2
	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	0,0	66,1
27/10-1	Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2



	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
	Итого за 'Завтрак'	405	17,1	23,5	22,8	368,7
	2 завтрак					
	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
-	Печенье	25	1,9	2,5	19,2	105,6
	Итого за '10:00'	205	2,8	2,6	37,7	183,4
	Обед					
31/1	Салат из припущенной моркови и огурцов с растительным маслом	60	0,7	3,6	4,3	49,5
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
4/8	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
37/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	13,1	50,2
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за 'Обед'	790	21,1	25,2	98,3	689,5
	Полдник					
9/7	Запеканка из рыбы с морковью	70	9,9	3,6	4,9	90,3
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
15/12	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
	Итого за 'Полдник'	525	29,1	13,3	95,4	617,6
	Итого за день		70,0	64,6	254,2	1859,1

5 день

Завтрак

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,6	208,4
4/13	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
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13,0	85,7
	Итого за 'Завтрак'	420	13,8	11,7	59,1	393,4

2 завтрак

-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
	Итого за '10:00'	180	7,4	4,5	10,6	116,3

Обед

25/1	Салат из морской капусты с огурцом, яйцом, репчатым луком и растительным маслом	50	1,3	6,3	2,6	71,2
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1

-	Мясо кур отварное	15	3,1	2,6	0,0	---	35,4
1/9	Мясо кур отварное (порц., без кости)	70	13,9	10,2	0,2	---	147,9
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	3,7	22,1	---	132,6
6/10	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
Итого за 'Обед'		815	27,5	27,8	90,5	---	705,6

Полдник

4/7	Рыба, тушенная с овощами	80	9,9	6,6	4,0	---	113,0
15/4	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
14/12	Булочка дорожная	50	3,9	5,6	27,6	---	175,1
29/10	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
Итого за 'Полдник'		500	19,3	19,2	75,0	---	540,8
Итого за день			68,0	63,2	235,3	---	1756,0



Центр детского питания
ИП Зарипов А.Р.
«Колобок»



6 дней

Завтрак

11/4	Каша пшенная 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
36/10	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
Итого за 'Завтрак'		420	11,9	17,1	59,8	---	434,7

2 завтрак

-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	---	77,8
Итого за '10:00'		180	0,9	0,2	18,5	---	77,8

Обед

	Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,6	---	7,3
16/2	Суп картофельный с бобовыми (вариант 2)	200	4,5	3,4	19,5	---	121,9
15/8	Бифитекс из мяса говядины рубленный паровой	70	15,7	15,3	0,3	---	201,0
1/3	Картофель отварной	100	1,9	2,2	15,9	---	90,3
7/11	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	---	17,6
14/3	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

3/10	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
Итого за 'Обед'		830	27,5	24,7	87,7	668,9

Полдник

5/5	Лапшевник с творогом	150	12,1	9,8	38,2	288,7
-	Молоко сгущенное	25	1,8	2,1	13,9	79,4
-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Конфеты в ассортименте	25	0,2	0,0	20,2	78,5

Итого за 'Полдник' **430** **21,9** **18,6** **95,3** **628,1**

Итого за день **62,2** **60,6** **261,3** **1809,5**



Завтрак

	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
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,3	0,1	31,4
	Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66,1
31/10	Чай с молоком (вариант 3)	180	1,4	1,4	6,5	43,1

Итого за 'Завтрак' **480** **10,2** **17,6** **46,9** **382,7**

2 завтрак

38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
-------	------------------	-----	-----	-----	-----	-------

Итого за '10:00' **180** **5,2** **5,8** **8,5** **105,7**

Обед

	Помидор	50	0,5	0,1	2,4	11,9
38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,9	4,7	12,3	96,5
-	Мясо говядины отварное	15	4,0	2,9	0,0	42,0
2/7	Рыба отварная под маринадом	80	8,9	7,9	5,3	124,5
7/11	Соус сметанный	30	0,4	2,2	1,3	26,4
5/3	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
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	180	0,9	0,1	16,5	62,1
-	Печенье	20	1,5	2,0	15,3	84,5

Итого за 'Обед' **775** **24,1** **23,7** **93,9** **667,7**

Полдник

38/1	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3,6	11,9	78,4
38/12	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

Итого за 'Полдник'

390

16,1

14,9

88,5

543,6

Итого за день

55,7

61,9

237,8

1699,7



8 день	Завтрак	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
4/13		Сыр (порциями)	15	4,0	4,0	0,0	52,6
27/10		Чай (вариант 2)	200	0,1	0,0	5,0	19,2
-		Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3

Итого за 'Завтрак'

465

11,6

10,9

55,0

360,6

2 завтрак

-	Йогурт	180	7,4	4,5	10,6	116,3
---	--------	-----	-----	-----	------	-------

Итого за '10:00'

180

7,4

4,5

10,6

116,3

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
34/2	Уха рыбацкая	200	7,9	3,9	12,0	113,3
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,5	9,5	5,1	152,0
7/11	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
	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

Итого за 'Обед'

835

27,2

22,8

89,4

654,9

Полдник

51/1	Сельдь	30	5,0	2,5	0,0	42,5
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,0	5,6	35,1	223,1
-	Хлеб пшеничный	18	1,2	0,1	8,4	40,3



9 день

Завтрак

-	Хлеб ржаной	10	0,7	0,1	4,2	19,3
10/12	Сдоба обыкновенная с куркумой	75	6,3	4,8	43,3	240,3
14/10	Компот из чернослива (вариант 2)	180	0,4	0,1	16,1	63,0

Итого за 'Полдник' 493 21,6 13,3 107,1 628,5

Итого за день 67,8 51,5 262,2 1760,3

8/5	Запеканка (сырники) из творога	110	18,6	10,6	14,8	230,2
-	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
27/10	Чай	180	0,1	0,0	8,9	34,0
-	Фрукты	100	0,4	0,4	11,6	48,7

Итого за 'Завтрак' 440 22,5 12,9 59,9 440,5

2 завтрак

-	Сок	180	0,9	0,2	18,5	77,8
---	-----	-----	-----	-----	------	------

Итого за '10:00' 180 0,9 0,2 18,5 77,8

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,6	4,4	5,1	63,1
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	4,3	10,7	85,1
-	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
11/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	17,4	101,1
37/10	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

Итого за 'Обед' 740 34,2 29,9 68,7 662,7

Полдник

41/1	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
5/6	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
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,8	13,0	85,7

Итого за 'Полдник' 455 16,7 15,5 67,2 460,5

Итого за день 74,3 58,4 214,3 1641,5



10 день

Завтрак

24/2	Суп молочный с лапшой	200	5,3	6,0	16,0	137,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,4	44,8
1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8
32/10	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
Итого за 'Завтрак'		455	15,5	13,8	40,5	344,3

2 завтрак

38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,8	8,5	105,7
Итого за '10:00'		180	5,2	5,8	8,5	105,7

Обед

50/1	Салат из припущенной фасоли, огурцов и томатов с растительным маслом	60	0,9	3,7	3,0	46,3
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,2	10,2	82,0
-	Мясо кур отварное	10	2,1	1,7	0,0	23,6
1/9	Мясо кур отварное (порц, без кости)	70	15,9	13,3	0,2	184,2
1/3	Картофель отварной	150	2,9	3,3	23,9	135,5
6/10	Компот из сухофруктов	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
Итого за 'Обед'		720	27,7	26,7	80,5	656,3

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	15	1,0	0,1	7,0	33,6
5/12	Ватрушка с творогом	75	10,0	9,4	23,6	219,1
29/10	Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,9	34,8
Итого за 'Полдник'		465	19,2	17,4	81,8	553,8

Итого за день

67,7 63,6 211,3 1660,0



ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

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

(пробывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов, 4-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, уплотненный полдник)

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	450	316,2	435,8	381,9	241,3	384,1	449,7	368	282	177,5	509,3	3545,8	354,6	-95,4	-21,2
Творог (5%-9% м.д.ж.)	40	138					37,5			101,2	28,8	305,5	30,6	-9,5	-23,6
Сметана	11	12	7	8	4	4	12,5	11,5	5	6,2	4	74,2	7,4	-3,6	-32,5
Сыр	6		13	10		10			24	3		60	6		
Мясо 1-й категории	55	83,2	87	70	64		83,2	24	60,1	32		503,5	50,4	-4,7	-8,5
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	24					117,3					110,4	227,7	22,8	-1,2	-5,1
Субпродукты (печень, язык, сердце)	25			110,7						110,7		221,4	22,1	-2,9	-11,4
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	37		85,4	36	45,5	49,4		74,5	66			356,8	35,7	-1,3	-3,6
Яйца	40	46	2		116	7,5	7,5	25,7	2,1	64,4	75,5	346,7	34,7	-5,3	-13,3
Картофель	140	83,3	155	134	170,8	183	150,5	110	84,1	80,2	170,8	1321,7	132,2	-7,8	-5,6
Овоши (свежие, мороженные), включая соленные и квашенные (не более 10% от общего количества овошей), в т.ч. томат-поре, зелень.	220	277,9	183,3	155,5	205	111,6	108	239,1	230,9	391,5	126,6	2029,4	202,9	-17,1	-7,8

Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции, г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, отклонение в г	Отклонение от нормы, %
Фрукты свежие	100	13,5	169,8	10,2	113,5	104,4	140,3	40	116,2	113,5	86,9	908,3	90,8	-9,2	-9,2
Сухофрукты	11		12,8	18		18		24,6	30,8		18	122,2	12,2	1,2	11,1
Соки фруктовые и овощные	100			180	180		180	200		180		920	92	-8	-8
Витаминизированные напитки	50													-50	
Хлеб ржаной	50	50	45	50	45	50	40	45	40	45	50	460	46	-4	-8
Хлеб пшеничный	80	70	76,5	70	70	66,5	70	65	80,1	75	65	708,1	70,8	-9,2	-11,5
Крупы, бобовые	43	45,8	41	26	51,5	70	56	28	26	7,2	18,8	370,3	37	-6	-13,9
Макаронные изделия	12			37,1			45		58,5		12	152,6	15,3	3,3	27,2
Мука пшеничная	29	3,6	5,2	4	56,7	32,5	1	59	57,3	3	30,8	253,1	25,3	-3,7	-12,7
Масло сливочное	21	8	20,8	21,9	19,1	20,3	25,5	20,5	17		8,1	161,2	16,1	-4,9	-23,2
Масло растительное	11	13,3	9,4	15,8	16,6	14,2	6,1	21,8	11,4	27,5	14,9	151	15,1	4,1	37,3
Кондитерские изделия	20	25		25	25		25	20		25		145	14,5	-5,5	-27,5
Чай	0,6	0,8	0,5		0,5	0,8		0,5	0,5	0,8	0,5	5	0,5	-0,1	-16
Какао-порошок	0,6			1,8			3,6					5,4	0,5	-0,1	-10
Кофейный напиток	1,2		2,7	0,9							1,8	5,4	0,5	-0,7	-55
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	30	40,4	34	20,3	17,4	36,8	29,5	21,7	36,2	37,2	37	310,5	31,1	1	3,5
Соль пищевая поваренная йодированная	5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	45	4,5	-0,5	-10



ЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ.

Дошкольные организации. Для детей 3-7 лет. СанПиН 2.3.2.4.3590-20

содержание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов, 4-разовое питание: завтрак, обед, уплотненный полдник)

Пищевая ценность	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн.	Среднее в день	Выполнение, % от дн. нормы
Белки, г	54	76	69	71	70	68	62	56	68	74	68	682	68,2	126
в т.ч. жив., г		57	49	51	48	47	37	34	40	56	48	465	46,5	
Жиры, г	60	63	59	61	65	63	61	62	52	58	64	607	60,7	101
в т.ч. раст., г		17	13	18	20	19	11	24	15	29	18	185	18,5	
Углеводы, г	261	213	225	225	254	235	261	238	262	214	211	2339	233,9	90
Моно- и дисахара, г		107	105	98	82	84	118	94	91	125	87	990	99	
Крахмал, г		90	105	112	154	133	127	126	153	71	109	1180	118	
Пищевые волокна, г		15,7	15,8	15,3	17,5	18,6	16,2	18	19	18,5	15,5	170,1	17	
Витамин В1, мг	0,9	0,6	0,7	0,8	0,7	0,8	0,8	0,6	0,6	0,7	0,7	7	0,7	78
Витамин В2, мг	1	1,4	1,2	2,8	1,2	1,1	1,1	1	0,9	3	1,4	15,1	1,5	151
Витамин С, мг	50	75,2	41,9	28,6	68,3	27,1	42,1	28,7	57,9	103,9	32,4	506,1	50,6	101
Витамин А, мкг		1923	1250	939,5	1926	877	419	1889	408	8669	621	27376	2738	
Витамин Е (ток. экв), мг		9,3	8,5	11,5	13	11,4	5,8	15,9	10	15,9	11	112,3	11,2	
К, мг		2209	300,5	2452	2736	2984	2867	2613	2384	2587	2720	26555	2656	
Са, мг	800	787	806	656	530	747	722	608	799	634	812	7101	710	89
Р, мг	700	1142	1088	1151	1014	1118	1019	845	963	1132	1036	10510	1051	150
Mg, мг	80	242	301	230	230	290	240	219	220	202	213	2386	239	298
Fe, мг		11	10	19	16	15	16	12	11	20	11	141	14	
Калорийность, ккал	1800	1696	1685	1706	1859	1756	1810	1700	1760	1642	1660	17272	1727	96



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 типа А
ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора
Номер записи в реестре аккредитованных лиц
№ RA.RU.710199
Дата внесения в реестр аккредитованных лиц
13.02.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель органа инспекции ФБУН ЕМНЦ
ПОЗРПП Роспотребнадзора

« 28 » мая 2024 г.

В.Б. Гурвич
ФИО

2024 г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 05-05/130/7679/1749/89

Экспертное заключение
составлено:

20 мая 2024 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. № 66-54/1749-2024 от «02» апреля 2024 г.
номер заявки, дата

экспертом (ами):

Мажаева Т.В.	Главный эксперт отдела гигиены питания, качества и безопасности продукции
--------------	---

Проведена экспертиза/оценка: с 18 апреля 2024 г. по 20 мая 2024 г.

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

в отношении

ИП Зарипов Азамат Ринатович
субъект права

объекта(ов)

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

Материалы для проведения
экспертизы/оценки представил:

ИП Зарипов Азамат Ринатович, 452120, Респ. Башкортостан
Альшеевский район, п. Раевский, ул. Аксакова, 33. ИНН
020203365313
наименование ЮЛ, ИП, представившего материалы
с указанием юридического адреса

Материалы поступили:

02 апреля 2024 г.

Представленные материалы:

1. Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов всесезонное, 4-разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) ИП Зарипов Азамат Ринатович с ведомостью выполнения норм продуктового набора по массе нетто и ведомостью выполнения норм потребления пищевых веществ.

Разработчик материалов:

Перечень поступивших материалов	Разработчик материалов (наименование ЮЛ, ИП, разработчика материалов)
Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов всесезонное, 4-разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник)	ИП Зарипов Азамат Ринатович

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"	пп. 8.1.2, 8.1.2.1, 8.1.2.2, 8.1.2.3, 8.1.3, 8.1.4, 8.1.9
3.	СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»	1.9.

Данные учета субъекта права

1.	наименование	ИП Зарипов Азамат Ринатович
2.	адрес	452120, Респ. Башкортостан Альшеевский район, п. Раевский, ул Аксакова, 33
	ИНН	020203365313
	ОКПО	2028550023
	ОГРН	323028000256705
	ОКВЭД	56.10
	руководитель: ФИО, должность	директор Зарипов Азамат Ринатович
3.	телефон, факс, e-mail	Тел. +7(917) 3617351 E-mail 2337592@mail.ru

УСТАНОВЛЕНО:

1. Описательная часть результатов экспертизы/оценки рассмотренных материалов:

Проведена экспертиза примерного 10-дневного меню для детей 3-7 лет, пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов всесезонное, 4-разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) ИП Зарипов Азамат Ринатович 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", а также СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Примерное меню разработано ИП Зарипов Азамат Ринатович для детей 3-7 лет с пребыванием в детей в организации менее 12 часов. В соответствии с предоставленной ведомостью контроля за рационом питания, набора пищевой продукции для организации питания для детей от 3-7 лет при 4-х разовом питании установлено, что он в целом соответствует требованиям Приложения 7 (таблица 1) СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Форма предоставленного меню приготавливаемых блюд соответствует рекомендуемому образцу Приложение № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Требования по массе порций соответствуют приложению 9, таблица 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 для детей от 3 до 7 лет. Суммарный объем порций для детей 3-7 лет соответствует рекомендуемому в приложении 9, таблица 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В примерном меню образовательного учреждения организовано 4-х разовое горячее питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник, что соответствует требованиям п. 8.1.2, Приложения 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по кратности приема пищи детей, находящихся в общеобразовательных организациях 12 часов. При четырехразовом питании потребление основных пищевых веществ и энергии для детей 1-3 лет в среднем за 10 дней составило по белку 68,2г, жирам 60,6 г, углеводам 233,9 г и 1727 ккал

Экспертное заключение № 05-05/130/7679/1749/189 ОИ ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора

Страница 2 из 3

и при 90% потребности в пищевых веществах и энергии от рекомендуемой суточной потребности установленной СанПиН 2.3/2.4.3590-20 фактическое выполнения составляет 126%, 101%, 90% и 96% от суточной (100%) соответственно (Приложение 10 таблица 1).

Калорийность между приемами пищи в представленном примерном меню распределилась следующим образом: завтрак 22,4%, второй завтрак 6,3%, обед 38,6%, уплотненный полдник 32,9%, что соответствует требованиям Приложения 10 (таблица 3) СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по распределению калорийности между приемами пищи при четырехразовом питании.

В примерном меню приведены номера технологических карт (ТК), методических рекомендаций по питанию детей в организованных коллективах, Часть III Сборника технологических карт (для питания детей, Екатеринбург, 2018 (УДК 613.2 ISBN 978-5-93025-114-2), указаны наименования блюд, выход блюда по массе, пищевая ценность (белки, жиры, углеводы, калории) на каждое блюдо и рациона в целом, а также содержание витаминов в ежедневном рационе. Названия блюд указаны в соответствии со сборниками рецептур. При приготовлении блюд используются шадящие технологии, не применяется жарка, запрещенные продукты не используются, качество и безопасность блюд соответствует ТР ТС 021/2011.

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

№ п/п	содержание нарушения	пункт НД	№ нормативного документа
1	Нарушений требований нормативных документов не выявлено	нет	СанПиН 2.3/2.4.3590-20
3	Нарушений требований нормативных документов не выявлено	нет	СП 2.4.3648-20
4	Нарушений требований нормативных документов не выявлено	нет	ТР ТС 021/2011

3. Выводы:

Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов всесезонное, 4-разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) ИП Зарипов Азамат Ринатович в объеме проведенной экспертизы соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и соответствует требованиям СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», ТР ТС 021/2011 «О безопасности пищевой продукции».

К экспертному заключению прилагаются: Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет, пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 12 часов всесезонное, 4-разовое питание (завтрак, 2 завтрак, обед, уплотненный полдник) ИП Зарипов Азамат Ринатович с ведомостью выполнения норм продуктового набора по массе нетто и ведомостью выполнения норм потребления пищевых веществ, план проведения экспертизы и записи проведения экспертизы.

Экспертное заключение составлено:

Главный эксперт отдела гигиены питания,
качества и безопасности продукции
должность


подпись

Мажасва Т.В.
Ф.И.О.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997376

Владелец Мигранова Регина Венеровна

Действителен с 06.09.2024 по 06.09.2025