



ФБУЗ «Центр гигиены и  
эпидемиологии в Республике Марий Эл»  
А.Ю. Еросланова  
« 28 » 01 2025 г.  
М.П.

**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл»  
Юридический адрес: 424007, Россия, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д.121  
ИНН 1215101480, КПП 121501001 Телефон +7 (8362) 55-36-40, e-mail: san\_priem@mari-el.ru

**Орган инспекции**

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл»  
Адрес осуществления деятельности: 424007, Россия, Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д.121  
Уникальный номер записи об аккредитации в реестре аккредитованных лиц № RA.RU.710009  
Дата внесения в реестр сведений об аккредитованном лице 15 апреля 2015 г.

**ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

(оценка меню)

(наименование документации)

« 28 » 01 2025 г.

г. Йошкар-Ола

№ 194

Нами: заведующим отделом - врачом по общей гигиене отдела обеспечения санитарного надзора ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл» Морозовой Натальей Александровной и помощником врача по общей гигиене отдела обеспечения санитарного надзора ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Марий Эл» Плотниковой Ольгой Петровной.

В присутствии: не требуется.

На основании заявления заведующего Киртаевой Марины Николаевны № 115 от 17.01.2025 года на проведение санитарно-эпидемиологической экспертизы перспективного 10-ти дневного меню для детей возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Русскокукморский детский сад «Яблочко».

Проведена санитарно-эпидемиологическая экспертиза перспективного 10-ти дневного меню для детей возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Русскокукморский детский сад «Яблочко», расположенном по адресу: 425223, Республика Марий Эл, Медведевский район, д. Русский Кукмор, ул. Пионерская, д. 4.

Юридический адрес: 425223, Республика Марий Эл, Медведевский район, д. Русский Кукмор, ул. Пионерская, д. 4, ИНН 1207005374, ОГРН 1021201051266.

Для проведения экспертизы представлены:

1. перспективное 10-дневное меню для детей возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет.

Место, дата и время проведения экспертизы: Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 121, 27.01.2025 года с 13.30 до 17.00.

Место, дата и время оформления экспертного заключения: Республика Марий Эл, г. Йошкар-Ола, ул. Машиностроителей, д. 121, 28.01.2025 года с 12.30 до 14.00.

**I. Экспертизой установлено:**

Питание детей осуществляется посредством реализации основного (организованного) меню, включающего горячее питание, утверждено руководителем организации, что соответствует требованиям п. 8.1.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические

Экспертное заключение составлено в трех экземплярах  
Заключение действительно при наличии оригинала подписей и печати или заверенной копии.

требования к организации общественного питания населения» (далее по тексту - СанПиН 2.3/2.4.3590-20). Перспективное 10-дневное меню для возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Русскокуморский детский сад «Яблочко» составлено с учетом режима работы дошкольной организации 10,5 часов, для детей организован 4-х кратный прием пищи (завтрак, 2 завтрак, обед и полдник), что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 10, табл. 4, п. 8.1.2. Приложение № 12 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

#### **Возрастная категория от 1,6 года до 3 лет.**

Согласно представленному меню, массы порций блюд во все 10 дней выдержаны, что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 9 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно представленному меню, суммарные объемы блюд выдержаны: на завтрак во все 10 дней составляют в пределах от 350 гр. до 360 гр. (при норме на завтрак не менее 350 гр.); на 2 завтрак во все 10 дней составляют в пределах от 100 гр. до 150 гр. (при норме на 2 завтрак не менее 100 гр.); на обед во все 10 дней составляют в пределах от 480 гр. до 520 гр. (при норме на обед не менее 450 гр.); на полдник во все 10 дней составляют в пределах от 205 гр. до 295 гр. (при норме на полдник не менее 200 гр.), что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 9 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При проведении экспертизы отдельных приемов пищи, распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи, в зависимости от суточной потребности энергетической ценности - 1400 ккал, установлено: средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за завтрак 1 недели составили 20,05% - 280,8 ккал, за завтрак 2 недели составили 20% - 280 ккал (при норме на завтрак 20% - 280 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за 2 завтрак 1 недели составили 5,09% - 71,24 ккал, за 2 завтрак 2 недели составили 5% - 70 ккал (при норме на 2 завтрак 5% - 70 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за обед 1 и 2 недели составили по 35% - 490 ккал (при норме на обед 35% - 490 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за полдник 1 недели составили 15,01% - 210,1 ккал, за полдник 2 недели составили 15,06% - 210,9 ккал (при норме на полдник 15% - 210 ккал), что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 10 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Во все приемы пищи перспективного 10-дневного меню допущено отступление от норм калорийности в пределах  $\pm 5\%$ : на завтрак составляет  $20 \pm 5\%$ ; на 2 завтрак составляет  $5 \pm 5\%$ ; на обед составляет  $35 \pm 5\%$ ; на полдник составляет  $15 \pm 5\%$ , что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 10 табл. 3, п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

#### **Возрастная категория с 3-7 лет.**

Согласно представленному меню, массы порций блюд во все 10 дней выдержаны, что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 9 табл. 1 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Согласно представленной копии меню, суммарные объемы блюд выдержаны: на завтрак во все 10 дней составляют в пределах от 400 гр. до 420 гр. (при норме на завтрак не менее 400 гр.); на 2 завтрак во все 10 дней составляют в пределах от 100 гр. до 200 гр. (при норме на 2 завтрак не менее 100 гр.); на обед во все 10 дней составляют в пределах от 600 гр. до 650 гр. (при норме на обед не менее 600 гр.); на полдник во все 10 дней составляют в пределах от 270 гр. до 360 гр. (при норме на полдник не менее 250 гр.), что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 9 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

При проведении экспертизы отдельных приемов пищи, распределение в процентном отношении потребления энергии по приемам пищи, в зависимости от суточной потребности энергетической ценности - 1800 ккал, установлено: средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за завтрак 1 недели составили 20,01% - 360,1 ккал, за завтрак 2 недели составили 20% - 360 ккал (при норме на завтрак 20% - 360 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за 2 завтрак 1 недели составили 5% - 90,03 ккал, за 2 завтрак 2 недели составили 5,03% - 90,5 ккал (при норме на 2 завтрак 5% - 90 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за обед 1 недели составили 35% - 630 ккал, за обед 2 недели составили 35,05% - 630,86 ккал (при норме на обед 35% - 630 ккал); средний процент пищевой ценности и средняя калорийность за полдник 1 недели составили 15,04% - 270,7 ккал,

за полдник 2 недели составили 15,03% - 270,5 ккал (при норме на полдник 15% - 270 ккал), что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 10 табл. 3 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Во все приемы пищи перспективного 10-ти дневного меню допущено отступление от норм калорийности в пределах  $\pm 5\%$ : на завтрак составляет  $20 \pm 5\%$ ; на 2 завтрак составляет  $5 \pm 5\%$ ; на обед составляет  $35 \pm 5\%$ ; на полдник составляет  $15 \pm 5\%$ , что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 10 табл. 3, п. 8.1.2.3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Меню разработано на период двух недель (10 дней), содержит информацию в соответствии с рекомендуемым образцом приложения № 8 (прием пищи, наименование блюда, вес блюда, пищевые вещества, энергетическую ценность и информацию о номерах рецептур блюд в соответствии со сборниками рецептур), что соответствует требованиям п. 8.1.4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

В представленном на экспертизу меню для возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет пищевая продукция, которая не допускается при организации питания детей, не используется, что соответствует требованиям п. 8.1.2. Приложение № 6 СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

## II. Заключение:

Перспективное 10-дневное меню для детей возрастных категорий от 1,6 года до 3 лет и с 3-7 лет в Муниципальном дошкольном образовательном бюджетном учреждении «Русскокуморский детский сад «Яблочко», расположенном по адресу: 425223, Республика Марий Эл, Медведевский район, д. Русский Кукмор, ул. Пионерская, д. 4 соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

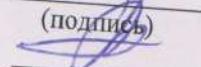
### Исполнители:

Заведующий отделом – врач по общей гигиене

Помощник врача по общей гигиене

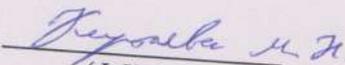
Морозова Н.А.  
(Ф.И.О.)

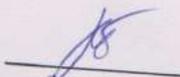
Плотникова О.П.  
(Ф.И.О.)

  
(подпись)  
  
(подпись)

Два экземпляра экспертного заключения получил:

« 30 » января 2025 г.  
(дата)

  
(Ф.И.О.)

  
(подпись)



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
День 1				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7			
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>415</b>	<b>8,9</b>	<b>11,5</b>	<b>12</b>	<b>16,5</b>	<b>41,2</b>	<b>54</b>	<b>288,8</b>	<b>350,2</b>	
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	150	180	5,2	6,3	6,1	7,3	21,2	25,4	139,7	157,6	168
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	3,1	2,1	2,6	12,7	15,8	81,1	101,3	396
	Бутерброд с маслом	20/3	30/5	1,2	2,1	3,8	6,6	7,3	12,8	68	119	1
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,9</b>	<b>21,22</b>	<b>74</b>	<b>98,66</b>	
	Сок яблочный	150	200	0,75	1,5	0	0	15,9	21,22	74	98,66	707
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>16,7</b>	<b>21,9</b>	<b>12,3</b>	<b>17,9</b>	<b>64,8</b>	<b>87,1</b>	<b>489,3</b>	<b>604,3</b>	
	Суп картофельный с горохом с мясом птицы	150	180	3,2	4,3	2,9	3,8	13,1	17,8	98,9	105,3	81/112
	Котлета "Улыбка" мясная	50	70	7,5	9,7	4,8	7,3	6,9	9,7	112,5	134,2	282
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	3,2	4,1	4,1	6	15,6	23,2	108,1	129,9	165
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,2	0,2	0,3	0,7	1	40	60	*310
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,2	0,3	0	0	16,2	20,2	68	87	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>270</b>	<b>7,7</b>	<b>12,2</b>	<b>9,47</b>	<b>15,45</b>	<b>37,8</b>	<b>57,6</b>	<b>176,1</b>	<b>287,71</b>	
	Вареники ленивые отварные с маслом	50/5	80/10	7	11,4	9,47	15,45	28	45,8	146,1	239,11	229/230
	Чай с сахаром	150	180	0,7	0,8	0	0	9,8	11,8	30	48,6	391/392
<b>Итого за первый день</b>				<b>34,05</b>	<b>47,10</b>	<b>33,77</b>	<b>49,85</b>	<b>159,70</b>	<b>219,92</b>	<b>1082,40</b>	<b>1579,90</b>	

Прим ници	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры	
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7		
				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7		
День 2													
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>420</b>	<b>10,58</b>	<b>14,2</b>	<b>12,87</b>	<b>18,7</b>	<b>39,8</b>	<b>51,6</b>	<b>292,45</b>	<b>378,6</b>		
	Каша овсяная (геркулес) вязкая молочная с маслом	140	180	4,38	5,9	5,97	7,8	15,3	19,2	108,45	122,6	168	
	Какао с молоком	180	200	3,6	4	3,2	3,5	16,5	18,4	106,9	118,8	397	
	Бутерброд с сыром	20/10	30/10	2,6	4,3	3,7	7,4	8	14	77,1	137,2	3	
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>120</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>3,75</b>	<b>3,36</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>62,4</b>	<b>78</b>		
	Кефир	120	150	3	3,75	3,36	4,2	4,8	6	62,4	78	401	
<b>ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>590</b>	<b>17,4</b>	<b>25</b>	<b>14,9</b>	<b>20,4</b>	<b>61,9</b>	<b>77,5</b>	<b>511,5</b>	<b>646,1</b>		
	ПЦи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы со сметаной	150	180	2,2	2,9	3,6	4,6	5,2	6,2	70,9	78,9	67/107	
	Печень по-строгановски	50	70	10,3	16,3	5,9	8,9	3,2	5,2	124,8	184,8	254	
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	130	2,7	3,5	5,1	6,6	18,7	24,3	155,5	202,1	165	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,3	0,4	0	0	22,5	29,5	98,5	118,5	372	
	Хлеб ржаной	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	61,8	61,8	ТН	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>280</b>	<b>4,59</b>	<b>7,27</b>	<b>5,39</b>	<b>7,71</b>	<b>39,9</b>	<b>55,8</b>	<b>185,2</b>	<b>265,5</b>		
	Манник со сгущ. молоком	70	100	3,89	5,57	5,39	7,71	30,1	43	145,2	207,5	274	
	Кофейный напиток с молоком	150	180	0,7	1,7	0	0	9,8	12,8	40	58	395	
<b>Итого за второй день</b>				<b>35,57</b>	<b>50,22</b>	<b>36,52</b>	<b>51,01</b>	<b>146,40</b>	<b>190,90</b>	<b>1051,55</b>	<b>1368,20</b>		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б		Ж		У		1,5-3	3-7	
				Б	Б	Ж	Ж	У	У			
<b>День 3</b>				<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>415</b>	<b>8,3</b>	<b>11,8</b>	<b>11,4</b>	<b>15,1</b>	<b>38,8</b>	<b>52,4</b>	<b>262</b>	<b>366,6</b>	
	Каша манная молочная с маслом	150	180	4,6	6,6	5,5	5,9	18,8	23,8	112	145,7	168
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	3,1	2,1	2,6	12,7	15,8	81,1	101,3	395
	Бутерброд с маслом	20/3	30/5	1,2	2,1	3,8	6,6	7,3	12,8	68	119	1
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>4,2</b>	<b>6,3</b>	<b>52</b>	<b>78</b>	<b>651</b>
	Фрукт свежий (яблоко)	100	150	2,5	3,75	2,8	4,2	4,2	6,3	52	78	402
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>640</b>	<b>16,2</b>	<b>22</b>	<b>13,3</b>	<b>16,5</b>	<b>74,7</b>	<b>92,4</b>	<b>514,7</b>	<b>645,6</b>	
	Рассольник ленинградский с мясом птицы	150	180	2,5	3	3,6	4,3	12,6	15,1	87,2	104,6	76/108
	Рулет мясной с яйцом	50	70	6,3	9,7	5,9	7,3	5,8	9,7	99	134,2	295
	Макароны отварные с маслом	110	130	4,5	5,8	3,3	4,3	21,8	28,3	130,2	169,2	204/205
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,2	0,2	0,3	0,7	1,2	40	60	132
	Компот из изюма	150	180	0,3	0,4	0	0	21,5	25,8	96,5	115,8	376
	Хлеб ржаной	30	30	1,9	1,9	0,3	0,3	12,3	12,3	61,8	61,8	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>285</b>	<b>8,82</b>	<b>9,27</b>	<b>9,16</b>	<b>9,19</b>	<b>23,7</b>	<b>28,15</b>	<b>199</b>	<b>258,9</b>	
	Омлет натуральный	75	75	6,37	6,37	9	9	1,65	1,65	112,5	112,5	54-10-2020
	Чай с сахаром	150	180	0,7	0,8	0	0	9,8	11,8	30	78,6	391/392
	Хлеб пшеничный	25	30	1,75	2,1	0,16	0,19	12,25	14,7	56,5	67,8	ТН
<b>Итого за третий день</b>				<b>35,82</b>	<b>46,82</b>	<b>36,66</b>	<b>44,99</b>	<b>141,4</b>	<b>179,25</b>	<b>1256,8</b>	<b>1498,7</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,6-3	3-7	
<b>День 4</b>				<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>400</b>	<b>9,7</b>	<b>12,20</b>	<b>12,4</b>	<b>15,3</b>	<b>50</b>	<b>61</b>	<b>15,3</b>	<b>37,5</b>	
	Каша "Дружба" вязкая молочная с маслом	150	180	4,9	6,6	6,3	8,4	27	36	150	176	168
	Чай с сахаром	180	180	0,9	0,9	0,1	0,1	10,1	10,1	42,5	42,5	392
	Бутерброд с сыром	20/10	30/10	4,1	4,7	5,10	6,8	12,9	14,6	123	139	3
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>140</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,2</b>	<b>4,6</b>	<b>4,9</b>	<b>6,9</b>	<b>7,39</b>	<b>85</b>	<b>92</b>	
	Молоко кипяченое	140	150	4,2	4,5	4,6	4,9	6,90	7,39	85	92	372
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>18,9</b>	<b>15,4</b>	<b>11,3</b>	<b>15,7</b>	<b>65,2</b>	<b>85,8</b>	<b>433,1</b>	<b>616,3</b>	
	Суп картофельный с крупой на бульоне с мясом птицы	150	180	6,9	9,1	2,5	3,2	9,6	13	88,3	120,4	80/112
	Рыба тушеная	50	70	7,4		4,3	5,9	5,8	8	92	126	289
	Пюре картофельное	110	130	2	3	3,3	4,8	14,3	21,1	96	141	321
	Капуста тушеная	30	50	0,4	0,6	0,9	1,3	2,4	3,6	40	60	54
	Компот из сухих фруктов (смесь)	150	180	0,3	0,4	0	0	20,8	24,9	55	81	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>305</b>	<b>16,25</b>	<b>20,91</b>	<b>11,1</b>	<b>14,06</b>	<b>42,95</b>	<b>54,05</b>	<b>244,5</b>	<b>282,5</b>	
	Пудинг из творога (запеченный)	80	100	15,1	18,9	10,7	13,4	24,3	30,3	154	176	235
	Соус молочный	15	25	0,4	0,66	0,4	0,66	2,75	4,65	16,5	27,5	350
	Сок яблочный	150	180	0,75	1,35	0	0	15,9	19,1	74	79	707
<b>Итого за четвертый день</b>				<b>49,05</b>	<b>61,4</b>	<b>37,7</b>	<b>49,96</b>	<b>165,05</b>	<b>208,24</b>	<b>1078,1</b>	<b>1348,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
<b>День 5</b>				<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	<b>1,5-3</b>	<b>3-7</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>415</b>	<b>5,60</b>	<b>8,10</b>	<b>8,20</b>	<b>5,60</b>	<b>23,60</b>	<b>37,70</b>	<b>245,00</b>	<b>347,70</b>	
	Каша кукурузная вязкая молочная с маслом	150	180	2,9	4,2	2,8	3,5	9,1	12,2	115	140,7	207
	Чай с молоком	180	200	1,5	1,8	1,6	2,1	7,2	12,7	62	88	391/394
	Бутерброд с маслом	20/3	30/5	1,2	2,1	3,8		7,3	12,8	68	119	1
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>120</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>3,75</b>	<b>3,6</b>	<b>4,5</b>	<b>4,8</b>	<b>6</b>	<b>82,8</b>	<b>103,5</b>	
	Снежинка	120	150	3	3,75	3,6	4,5	4,8	6	82,8	103,5	251
<b>ОБЕД</b>		<b>480</b>	<b>590</b>	<b>26</b>	<b>33,3</b>	<b>25,4</b>	<b>30,7</b>	<b>106</b>	<b>126,5</b>	<b>501,4</b>	<b>639,1</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	150	180	3,2	3,8	2,9	3,5	13	15,6	78,9	94,7	82/108
	Плов с мясом птицы	120	140	19,8	25,7	22	26,4	58	68,1	224,5	281,1	283
	Свекла тушеная	30	50	0,7	1	0,2	0,3	0,7	1,2	40	60	310
	Компот из изюма	150	180	0,4	0,5	0	0	22	26,4	96,2	115,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>330</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>7,5</b>	<b>7,6</b>	<b>43,3</b>	<b>45,9</b>	<b>248,5</b>	<b>258,8</b>	
	Пирожок с рисом, яйцом	50	50	6,3	6,3	5,2	5,2	23,1	23,1	142,2	142,2	**274
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,7	0,8	0	0	9,8	11,8	32,2	38,6	398
	Фрукт свежий (яблоко)	95	100	2,7	2,8	2,3	2,4	10,4	11	74,1	78	651
<b>Итого за пятый день</b>				<b>44,30</b>	<b>55,05</b>	<b>44,70</b>	<b>48,40</b>	<b>178,68</b>	<b>216,10</b>	<b>1077,70</b>	<b>1349,10</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
День 6				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>13,6</b>	<b>11,8</b>	<b>17,2</b>	<b>42</b>	<b>55,3</b>	<b>282,8</b>	<b>385</b>	
	Капша пшеничная молочная	150	180	5,2	6,2	6	7,2	21,3	25,6	124,6	149,5	# 28
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	3,1	2,1	2,6	12,7	15,8	81,1	101,3	396
	Бутерброд с сыром	20/10	30/10	2,6	4,3	3,7	7,4	8	13,9	77,1	134,2	3
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>180</b>	<b>0,75</b>	<b>1,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,9</b>	<b>19</b>	<b>74</b>	<b>86</b>	
	Сок яблочный	150	180	0,75	1,35	0	0	15,9	19	74	86	707
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>15,8</b>	<b>22,16</b>	<b>9,6</b>	<b>13,7</b>	<b>90,3</b>	<b>122,1</b>	<b>477,1</b>	<b>662,6</b>	
	Суп картофельный с горохом на бульоне с птицей	150	180	3,2	5,2	2,9	4,6	13,1	21,4	110,9	126,4	81/112
	Рыба тушеная	50	70	5,3	7,4	2,9	4	26,2	36,6	98,2	137,5	282
	Макароны отварные с маслом	110	130	4,5	5,8	3,3	4,3	21,8	28,3	158,2	169,2	204/205
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,16	0,2	0,3	0,7	1,2	40	60	*310
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,2	0,3	0	0	16,2	19,4	8	81,6	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>205</b>	<b>270</b>	<b>8,7</b>	<b>13,5</b>	<b>11,47</b>	<b>18,35</b>	<b>37,8</b>	<b>58,6</b>	<b>204</b>	<b>307,71</b>	
	Вареники ленивые отварные с маслом	50/5	80/10	7	11,4	9,47	15,45	28	45,8	146,1	239,11	229/230
	Чай с молоком	150	180	1,7	2,1	2	2,9	9,8	12,8	57,9	68,6	ТН
<b>Итого за шестой день</b>				<b>35,55</b>	<b>50,61</b>	<b>32,87</b>	<b>49,25</b>	<b>186,00</b>	<b>255,00</b>	<b>1037,90</b>	<b>1441,31</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
День 7				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>415</b>	<b>10</b>	<b>12,3</b>	<b>13,1</b>	<b>17,4</b>	<b>45</b>	<b>56,6</b>	<b>314,6</b>	<b>404,5</b>	
	Каша пшеничная вязкая молочная с маслом	150	180	5,2	6,2	6,1	7,3	21,2	25,4	139,7	166,7	168
	Какао с молоком	180	200	3,6	4	3,2	3,5	16,5	18,4	106,9	118,8	397
	Бутерброд с маслом	20/3	30/5	1,2	2,1	3,8	6,6	7,3	12,8	68	119	1
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
	Снежинка	100	100	2,5	2,5	3	3	4	4	69	69	251
<b>ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>600</b>	<b>15,6</b>	<b>21</b>	<b>14,5</b>	<b>20,3</b>	<b>69,8</b>	<b>88,6</b>	<b>471,2</b>	<b>631</b>	
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом кнители	150	180	3,2	3,8	2,9	3,5	13	15,6	78,9	94,7	82/107
	Суфле из мяса кур	50	70	7,6	10,6	6,8	9,5	7,7	10,7	124,2	173,9	282
	Картофель тушеный	110	130	2,6	3,9	4,5	6,8	14,3	21,5	107,8	160,8	125
	Компот из свежих плодов	150	180	0,3	0,4	0	0	22,5	25,6	98,5	113,7	372
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>270</b>	<b>340</b>	<b>10,4</b>	<b>12,08</b>	<b>13,4</b>	<b>14,6</b>	<b>52,7</b>	<b>59,58</b>	<b>209,2</b>	<b>264,4</b>	
	Вермишель в молоке	100	130	7,3	7,88	13,2	14,3	33,1	35,88	104	123,5	194
	Кофейный напиток	150	180	1,7	2,1	0	0	9,8	11,8	60	72	391/392
	Хлеб пшеничный	20	30	1,4	2,1	0,2	0,3	9,8	11,9	45,2	68,9	ТН
<b>Итого за седьмой день</b>				<b>38,9</b>	<b>49,5</b>	<b>44,2</b>	<b>57,7</b>	<b>171,5</b>	<b>214,3</b>	<b>1125,3</b>	<b>1454,1</b>	

Прием тщи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
День 8				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>420</b>	<b>9,7</b>	<b>12,9</b>	<b>11,1</b>	<b>16,4</b>	<b>39,5</b>	<b>50,4</b>	<b>270,2</b>	<b>347,4</b>	
	Каша манная молочная с маслом	150	180	4,6	5,5	5,3	6,4	18,8	22,6	112	146,5	168
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	3,1	2,1	2,6	12,7	15,8	81,1	101,3	395
	Бутерброд с сыром	20/10	30/10	2,6	4,3	3,7	7,4	8	12	77,1	99,6	3
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>150</b>	<b>200</b>	<b>0,75</b>	<b>1,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>15,9</b>	<b>21,22</b>	<b>74</b>	<b>98</b>	
	Сок яблочный	150	200	0,75	1,5	0	0	15,9	21,22	74	98	707
<b>ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>600</b>	<b>15,8</b>	<b>20,9</b>	<b>12,3</b>	<b>21,9</b>	<b>57,4</b>	<b>74,3</b>	<b>492,4</b>	<b>590,7</b>	
	Борщ с капустой и картофелем с мясом пгиды	150	180	2,1	2,5		4,3	5,8	7	101,7	113,1	57/108
	Гуляш из мяса	50	70	8,3	11,6	7,9	11,1	2,2	3,1	124,3	144	309
	Каши гречневая рассыпчатая с маслом	110	130	3,2	4,1	4,1	6	15,6	23,2	108,1	129,9	165
	Компот из кураги	150	180	0,3	0,4	0	0	21,5	25,8	96,5	115,8	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>220</b>	<b>330</b>	<b>13,64</b>	<b>20,7</b>	<b>9,26</b>	<b>14,6</b>	<b>33,53</b>	<b>55,8</b>	<b>206,7</b>	<b>291,4</b>	
	Запеканка рисовая с творогом	50	100	12,58	18,1	8,9	13,7	20,25	34,3	149,5	190,4	235
	Соус молочный	20	50	0,36	0,9	0,36	0,9	3,48	8,7	17,2	43	111
	Чай с сахаром	150	180	0,7	1,7	0	0	9,8	12,8	40	58	395
<b>Итого за восьмой день</b>				<b>39,89</b>	<b>56</b>	<b>32,66</b>	<b>52,9</b>	<b>146,33</b>	<b>201,72</b>	<b>1043,3</b>	<b>1327,5</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,5-3	3-7	
День 9				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>353</b>	<b>415</b>	<b>9</b>	<b>11,1</b>	<b>11,8</b>	<b>15,9</b>	<b>39,6</b>	<b>50,2</b>	<b>278,1</b>	<b>333,6</b>	
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	150	180	4,2	5	4,8	5,8	15,8	19	103,2	115,8	168
	Какао с молоком	180	200	3,6	4	3,2	3,5	16,5	18,4	106,9	128,8	397
	Бутерброд с маслом	20/3	30/5	1,2	2,1	3,8	6,6	7,3	12,8	68	89	1
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>2,8</b>	<b>4,2</b>	<b>3,9</b>	<b>5,85</b>	<b>64</b>	<b>96</b>	
	Иммунолакт	100	150	2,5	3,75	2,8	4,2	3,9	5,85	64	96	405
<b>ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>650</b>	<b>15,2</b>	<b>19,4</b>	<b>15</b>	<b>20,5</b>	<b>62</b>	<b>63,4</b>	<b>484,5</b>	<b>614,3</b>	
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом птицы	150	180	2,2	2,6	3,6	4,3	5,2	6,2	70,9	85,1	67/107
	Суфле рыбное	50	70	7,5	9,7	4,8	7,3	6,9	9,4	112,5	134,2	19
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	110	130	2,7	3,5	5,1	6,6	18,7	24,3	155,5	202,1	165
	Капуста тушеная	30	50	0,7	1	1,2	1,8	2,7	4,1	15,8	23,4	54
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,2	0,3	0	0	16,2	19,4	68	81,6	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3		61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>265</b>	<b>320</b>	<b>10,4</b>	<b>11,7</b>	<b>5,3</b>	<b>6,1</b>	<b>35,6</b>	<b>42,5</b>	<b>199,5</b>	<b>240,9</b>	
	Яйцо вареное	20	20	5,1	5,1	2,4	2,4	0,6	0,6	77	77	9
	Макаронные изделия с маслом	80	100	3,5	4,4	2,8	3,5	17,8	22,2	56,4	79,4	204/205
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,7	0,8	0	0	9,8	11,8	32,2	38,6	398
	Хлеб пшеничный	15	20	1,1	1,4	0,1	0,2	7,4	7,9	33,9	45,9	ТН
<b>Итого за девятый день</b>				<b>37,1</b>	<b>45,95</b>	<b>34,9</b>	<b>46,7</b>	<b>141,1</b>	<b>161,95</b>	<b>1026,1</b>	<b>1284,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г.)						Энергетическая ценность (ккал)		№ рецептуры
		1,6-3 лет	3-7 лет	Б	Б	Ж	Ж	У	У	1,6-3	3-7	
День 10				1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	1,5-3	3-7	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>420</b>	<b>8,1</b>	<b>10,1</b>	<b>8,9</b>	<b>10,8</b>	<b>34,7</b>	<b>43,4</b>	<b>254,3</b>	<b>329,5</b>	
	Каша овсяная (Геркулес) вязкая молочная с маслом	150	180	4,7	5,6	6,4	7,7	16,4	19,7	116,2	149,4	168
	Кофейный напиток с молоком	180	200	2,5	3,1	2,1	2,6	12,7	15,8	81,1	101,3	395
	Бутерброд с повидлом	20/10	30/10	0,9	1,4	0,4	0,5	5,6	7,9	57	78,8	2
<b>2 ЗАВТРАК</b>		<b>100</b>	<b>150</b>	<b>2,5</b>	<b>3,75</b>	<b>3</b>	<b>4,5</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>69</b>	<b>103,5</b>	
	Снежинка	100	150	2,5	3,75	3	4,5	4	6	69	103,5	251
<b>ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>620</b>	<b>12,7</b>	<b>16,9</b>	<b>11,4</b>	<b>15,4</b>	<b>82,8</b>	<b>107,7</b>	<b>524,8</b>	<b>655,7</b>	
	Рассольник ленинградский с мясом птицы	150	180	2,5	3	3,6	4,3	12,6	15,1	87,2	104,6	76/108
	Жаркое по-домашнему	130	170	7,2	9,9	7,3	10,3	35,2	49,8	239,6	287,8	322
	Икра свекольная	30	50	0,7	1,2	0,2	0,3	0,7	1,2	40	60	132
	Компот из изюма	150	180	0,4	0,5	0	0	22	26,4	96,2	115,4	376
	Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,3	0,3	0,5	12,3	15,2	61,8	87,9	ТН
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>360</b>	<b>8,65</b>	<b>8,95</b>	<b>6,63</b>	<b>6,73</b>	<b>37,78</b>	<b>40,38</b>	<b>235,1</b>	<b>248</b>	
	Булочка домашняя	50	80	5,25	5,25	4,33	4,33	17,58	17,58	131	131	207
	Чай с сахаром	150	180	0,7	0,9	0	0	9,8	11,8	30	39	391/394
	Фрукт свежий (яблоко)	95	100	2,7	2,8	2,3	2,4	10,4	11	74,1	78	651
<b>Итого за десятидневный период</b>				<b>31,95</b>	<b>39,7</b>	<b>29,93</b>	<b>37,43</b>	<b>159,28</b>	<b>197,48</b>	<b>1083,2</b>	<b>1336,7</b>	
<b>Итого за весь период</b>				<b>382,18</b>	<b>502,35</b>	<b>363,91</b>	<b>488,19</b>	<b>1595,44</b>	<b>2044,86</b>	<b>10862,35</b>	<b>13988,61</b>	
<b>Среднее значение за период</b>				<b>38,22</b>	<b>50,24</b>	<b>36,39</b>	<b>48,82</b>	<b>159,54</b>	<b>204,49</b>	<b>1086,24</b>	<b>1398,86</b>	

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2010г., 2011г., 2012г.

Л.Е. Курнешова "Организация питания детей в ДОУ" (справочник МФСЭСБН, Центр "Школьная книга"), г. Москва, 2006г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ и ДОЛ, под ред. Первалова, Пермь, 2011г.

Сб.технол.нормат., рец.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц. Коровка Л.С., Уральский региональный центр питания, 2004г.