

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	меню для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025(79451)
2	Информация о возрастной группе детей	от 3 до 7 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Организация дошкольного образования
5	Режим питания	Завтрак, второй завтрак, обед, полдник
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «сборник Е.В.Ушаковой», «Сборник рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	

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)	422.5	400	106%	22 %
Калорийность, ккал.	373.5	341.3-414	91%	18%
Количество белков (г)	13.79	10.8	128%	26%
Количество жиров (г)	12.55	12	105%	21%
Количество углеводов (г)	51.33	52.2	98%	20%
Витамин С, мг	1.17	10	12%	2%
Витамин В1, мг	0.16	0.18	89%	18%
Витамин В2, мг	0.32	0.2	160%	32%
Витамин А, мкг рэ	84.42	100	84%	17%
Кальций, мг	302.25	180	168%	34%
Магний, мг	61.32	40	153%	31%

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 %)
Железо, мг	2.91	2	146%	29%
Калий, мг	365.09	120	304%	61%
Йод, мкг	42.26	20	211%	42%
Селен, мкг	14.24	6	237%	47%

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)	148	100	148%	8 %
Калорийность, ккал.	93.5	85.3-117	91%	5%
Количество белков (г)	2.54	2.7	94%	5%
Количество жиров (г)	1.74	3	58%	3%
Количество углеводов (г)	16.94	13.05	130%	6%
Витамин С, мг	13	2.5	520%	26%
Витамин В1, мг	0.13	0.05	260%	14%
Витамин В2, мг	0.15	0.05	300%	15%
Витамин А, мкг рэ	29.32	25	117%	6%
Кальций, мг	85.85	45	191%	10%
Магний, мг	26.39	10	264%	13%
Железо, мг	0.35	0.5	70%	4%
Калий, мг	243.76	30	813%	41%
Йод, мкг	2.9	5	58%	3%
Селен, мкг	0.77	1.5	51%	3%

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)	705.5	600	118%	36 %
Калорийность, ккал.	610.5	597.2-793.8	85%	30%
Количество белков (г)	27.59	18.9	146%	51%
Количество жиров (г)	17.1	21	81%	29%
Количество углеводов (г)	86.57	91.35	95%	33%
Витамин С, мг	15.23	17.5	87%	30%
Витамин В1, мг	0.34	0.32	106%	38%
Витамин В2, мг	0.26	0.35	74%	26%

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 %)
Витамин А, мкг рэ	293.13	175	168%	59%
Кальций, мг	213.1	315	68%	24%
Магний, мг	129.1	70	184%	65%
Железо, мг	5.65	3.5	161%	57%
Калий, мг	986.48	210	470%	164%
Йод, мкг	78.61	35	225%	79%
Селен, мкг	19.92	10.5	190%	66%

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)	257	250	103%	13 %
Калорийность, ккал.	287.3	256-351	93%	14%
Количество белков (г)	7.29	8.1	90%	14%
Количество жиров (г)	6.93	9	77%	12%
Количество углеводов (г)	48.92	39.15	125%	19%
Витамин С, мг	10.88	7.5	145%	22%
Витамин В1, мг	0.11	0.14	79%	12%
Витамин В2, мг	0.16	0.15	107%	16%
Витамин А, мкг рэ	179.64	75	240%	36%
Кальций, мг	137.84	135	102%	15%
Магний, мг	30.06	30	100%	15%
Железо, мг	1.5	1.5	100%	15%
Калий, мг	311.89	90	347%	52%
Йод, мкг	11.28	15	75%	11%
Селен, мкг	3.76	4.5	84%	13%

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	40%
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)	0	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 %)
Соль (г)	1.1	1.5	73%
Сахар (г)	6.5	5	130%

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 %)
Соль (г)	0.1	0.5	20%
Сахар (г)	2.4	7	34%

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);
- 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)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.8%, 30.3%, и 55% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 10.9%, 16.7%, и 72.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 18.1%, 25.2%, и 56.7% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 10.1%, 21.7%, и 68.1% соответственно.
- Потребность в витаминах и минеральных веществах **соответствует** регламентированным показателям:
Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**
- 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 общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ ЦСДОУ Беляевского района" 12.02.25.

меню для питания детей 3-7 лет сезон весна-лето 2025

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.2	7.6	28.2	206.2
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	9.4	15.2	53.2	387.5
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	735	26.9	15.2	90	604.9
	Полдник					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	сдоба обыкновенная	60	4.9	3.2	32.9	179.8
	Итого за Полдник	260	5.9	3.4	53.1	266.4
	Итого за день	1495	43.7	34.3	217.3	1353.3
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	150	5.2	4.4	24.1	156.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	430	9.8	5	71.3	369.3
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Итого за Второй завтрак	160	1.1	0.2	21.1	90.4
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-23хн	Кисель из смородины	200	0.2	0.1	12.2	50.6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	31.8	16.4	81.8	601.8

	Полдник					
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Итого за Полдник	260	7,1	8,4	40,1	260,9
	Итого за день	1525	53	33.9	214.1	1373.3
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	450	15.5	11.3	50.1	364.2
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	700	23.9	18.3	84.9	601
	Полдник					
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4
	Итого за Полдник	250	3.2	10.9	39.8	270.3
	Итого за день	1550	47.7	44.3	183.1	1322.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	400	19.2	22.6	27.6	390.4
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Вторым завтраком	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-5.1р	Котлета рыбная с морковью (минтай)	80	9.9	3.4	4	85.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	690	24.6	19.7	82.2	604.4

	Полдник					
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Булочка с кунжутом	60	4.6	1.4	32	159.6
	Итого за Полдник	260	4,8	1.5	38,6	187,5
	Итого за день	1530	52.1	44.4	188	1360.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	410	10.7	7.6	61.9	358.8
	Второй завтрак					
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-12м	Плов с курицей	150	20.4	6.1	24.9	236
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	615	31.1	11.7	92.9	601.2
	Полдник					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4,1	2.7	49,3	237,3
	Итого за день	1485	51.4	26	224.9	1337.7
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.4	4.3	20	140.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	405	15.8	11.9	50.9	374
	Второй завтрак					
20	витаминный напиток "Витошка"	200	0	0	17.7	70.6
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	17.7	70.6
	Обед					
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	3	0.5	17.8	88
	Итого за Обед	675	24.4	22.3	78.5	612.4
	Полдник					
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9

	Итого за Полдник	260	7,6	3,5	35.6	204,8
	Итого за день	1540	52.6	41.8	189.6	1345.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	400	15.7	11.6	48.1	359.9
	Второй завтрак					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
ДП-7г	Каша перловая с овощами	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Обед	670	28.6	17.3	96.6	657.1
	Полдник					
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Булочка ванильная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	250	4,5	2,8	45,8	225,8
	Итого за день	1570	50.8	43.2	215.7	1455.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5.7	4.8	15.9	129.9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
	Итого за Завтрак	410	10.8	9.8	65.4	393.4
	Второй завтрак					
Пром.	Йогурт 2.5%	150	5.1	3.8	8.3	87.2
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,8	8,3	87,2
	Обед					
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6
ДП-7г	Каша перловая	150	5.5	7.6	36.7	237.7
54-24м	Шницель из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.7
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	710	28.9	17.8	82.7	607.8
	Полдник					
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
425	булочка с повидлом	60	4.5	7.3	31.5	210

	Итого за Полдник	260	5.1	7.7	64.1	346.4
	Итого за день	1540	46.3	35.8	233.2	1442.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	3,7	0.05	33
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
	Итого за Завтрак	445	16.1	18.7	28.7	347.3
	Второй завтрак					
19	кисель с витаминами Витошка"	200	0	0	21.8	87.4
	Итого за Второй завтрак	200	0	0	21.8	87.4
	Обед					
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-3м	Голубцы ленивые	80	6.8	6.1	5.1	102.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	685	25.6	15.9	90	606.1
	Полдник					
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
13009	булочка с кунжутом	60	6	2.4	27	153.9
	Итого за Полдник	260	10,7	5,9	39,5	254,3
	Итого за день	1515	55	41	179.2	1305.9
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	450	14.5	11.9	56.2	389.8
	Второй завтрак					
Пром.	Ряженка 2.5%	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Итого за Второй завтрак	100	4.9	4.3	7.1	86.5
	Обед					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4.5	5.5	26.5	173.7
54-5м	Котлета из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	15.8	78.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	700	30.1	16.1	85.6	608.5
	Полдник					
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Булочка с вареной сгущенкой	60	4	1.2	33.5	160.7
	Итого за Полдник	260	4,2	1,3	43,4	202,3
	Итого за день	1580	59.3	38.5	192	1352.1

