

Утверждаю:

Директор МУП «База общепита»

(должность)

Баринова Л.М.

(ФИО)

(дата)



Согласованно:

Директор

(должность)

А.В. Мохеев

(ФИО)

(дата)



Примерное меню

для детей в возрастной группе с1-3лет
дошкольного образования
с пребыванием 10,5час.

20 дней

2024-2025 год

День 20																				
Аг провоб	ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	5,34	6,59	1,89	89,57	0,06	0,35	0,2	1,72	78,95	0,18	12,72	0,02	126,69	158,19	0,02	0,02	0,04
С005	ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,08	33,05	0	0,006	0	0,01	1,2	0,022	0,02	0,005	1,5	1,5	0	0	0
№416 2016	ЗАВТРАК	Каша с маслом	150	2,76	2,85	10,02	78,57	0,03	0,12	0,495	0,435	103,8	0,015	18,526	0,045	100,316	84,075	0	0	0,075
484	ЗАВТРАК	Батон изюмной	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,033	0,008	0	0,36	5,7	0	3,9	0	27,6	19,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			285	10,39	13,94	27,39	277,79	0,123	0,485	0,695	2,525	189,25	0,217	35,165	0,13	261,105	283,268	0,02	0,02	0,115
№059 2005	ЗАВТРАК 2	Сок натуральный	150	0,75	0,00	15,15	83,33	0,015	0,015	3	2,1	10,5	0	6	0	180	10,5	0	0	0,015
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			150	0,75	0	15,15	83,33	0,015	0,015	3	2,1	10,5	0	6	0	180	10,5	0	0	0,015
№05 2005	ОБЕД	Щи рыбные	150/16	3,72	3,20	5,52	65,28	0,023	0,024	0,722	0,037	1,621	0	0,926	0	7,072	3,283	0,002	0	0,005
№71 2005	ОБЕД	Овощи сезонные	40	0,26	0,06	1,34	6,78	0,006	0,04	13	0,58	8,6	0,04	6,8	0	86,2	13,6	0	0	0,008
№339 2016	ОБЕД	Каша овсяная	110	2,43	3,19	18,20	103,53	0,121	0,099	10,439	0,68	32,320	0,011	24,112	0,011	254,276	70,367	0,011	0	0,033
Аг пров.	ОБЕД	Агу из овощей помидорного	90	8,78	3,92	3,12	72,39	0,16	0,31	3,97	2,085	8,715	0,01	11,49	0	129,23	89,89	0,005	0,01	0,02
№342 № 341	ОБЕД	Компот яблочный	150	0,00	0,00	17,97	68,22	0	0	0	0,05	6,345	0	1,29	0	0,54	0	0	0	0,195
481	ОБЕД	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	10,02	52,20	0,08	0,024	0	0,9	10,5	0	14,1	0	29,4	47,4	0,003	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	18,19	10,73	64,17	349,4	0,28	0,477	26,131	4,892	68,18	0,061	68,768	0,011	506,718	224,64	0,021	0,01	0,214
№025 1995	ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	75	7,28	4,10	24,38	166,13	0,142	0,217	0,362	0,548	46,26	0,03	7,027	0,022	43,085	63,81	0	0	0
№419 2016	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00	0,06	0,225	0,9	0,15	180	0,03	21	0,075	150	135	0,015	0	0,03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			228	11,63	8,9	31,43	255,13	0,202	0,442	1,252	0,698	229,29	0,06	28,027	0,097	193,868	185,81	0,015	0	0,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1190	37,96	33,67	128,14	965,66	0,72	1,419	31,078	9,875	497,22	0,236	127,98	0,238	1140,888	997,215	0,066	0,03	0,374
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:			28665	936,92	788,88	3189,75	21826	11,819	13,87	790,94	140,403	11283,74	62,776	1284,103	8,672	6241,38	10333,286	0,648	0,211	16,696
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			1263,25	32,848	37,844	169,4875	1081,3668	0,66995	0,6936	37,547	7,02016	364,187	3,13878	62,90515	0,2836	312,069	516,8643	0,0324	0,01058	0,6548
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за плановый период в % от калорийности				14,64	30,17	56,36	22837,21	0,19	0,31	24,38	2,46	168,33	0,16	42,23	0,1	303,38	182,69	0,01	0	0,16

**Выполнение среднесуточных норм питания в дошкольных организациях от 1-3 лет
с 10,5 часовым пребыванием(г,мл, на 1 ребенка)
2024-2025г.**

Наименование продуктов	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Итого за 20 дней	Итого за 1день	Норма по таблиц е2 СанПи Н 2.3/2.4. 3590-20 1-3
Молоко	375,8	456,2	379	255	339,9	200,1	225	370,8	267,7	318,8	304	363,7	133,2	170,6	352,5	359,5	289,5	218,5	360	294,5	6034,3	301,7	292,5
Творог			92		21				92	21					20				92	21	359	18	22,5
Мясо говяд.	15	15	72		15	72	75		15	87,5	71,3	63,4		15	35	67,5	15	15	72		720,7	36	37,5
Куры								58,4						37				37		39,5	171,9	8,6	15
Субпродукт	44,4				30										30						104,4	5,3	15
Сметана		5	19			8,3			16,5	15	4		3,3		5	23,3	12,5		9		120,9	6,05	6,75
Рыба св/мор.		54,3		76				15	46				76				45,5			15	328,8	16,5	24
Крупа	30	23,3	24,8	30	35,3	24,7	23,3		23,3	35,3	30	26,3	5,5	23,3		41	26,3	23,3	39,6		465,3	23,3	22,5
Макароны	6		38,5				38,5	12			6				12				12		125	6,3	6
Сок натур	150		150		150	150		150		150		150			150	150		150		150	1650	82,5	75
Мука пшен.	9,6	36	13	7,7	33	11,9	26		12	30	12	36	5,5	10,6	33	3,3	36	6,1	13	30,5	365,2	18,3	18,75
Сахар	17,5	13,4	21,1	15,3	29,7	19,4	14,5	19,8	16,3	19,5	12,8	13,4	16,6	17,6	27,9	13,1	19,6	20,3	19,7	30	377,5	18,9	18,75
Масло слив	13,4	9,7	12,7	15	13,1	14,3	4,9	9,8	17	10,3	14,3	4,2	17,7	16,6	11,6	18,1	15,7	18,7	13,5	16,5	267,1	13,4	13,5
Масло раст.	10,4	6,3	6,6	5,2	2,5	7,7	5,9	7,8	11	6,2	1,9	11,1	13	9,5	2,5	3,8	4	3,1	3,3	5,5	127,3	6,4	6,75

Картофель	80,2	106	45	136	124	95,2	45	85	12	30	45	187	169,2	172,2	12	30	139	30	12	112	1666,8	83,3	90
Овощи	114,5	105,7	78,9	137	62	242,1	85,2	105	92,5	146,9	72,2	111	186,3	65,1	158	281,9	59	198,8	57,5	106,3	2465,9	123,3	135
Фрукты		150	15	150	30		150	180	165			150		150	30		165	150		30	1515	78,8	71
Сухофрукт	15	7,5		15		7,5	15			7,5	15		7,5	15		15		7,5	15		142,5	7,1	6,75
Хлеб пшен.	57,8	33,8	58,8	50	30	58,8	30	50	50	30	50	30	50	59	30	50	30	59	58,8	30	896	44,8	45
Хлеб ржан.	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	600	30	30
Чай				0,5		0,5	0,5		0,5				0,5	0,5			0,5	0,5			4	0,2	0,4
Кофейн.нап			2,3						2,3			2,3		2,3					2,3		11,5	06	0,75
Какао	1,5				1,5			1,5		1,5			1,5		1,5	1,5		1,5		1,5	13,5	0,7	0,5
Соль	2,4	2,3	2	2,1	2	2,9	1,9	2,4	2,4	2,5	2,4	2,3	2,9	2,1	2,2	2,3	2,4	2,1	2,3	2,2	46,1	2,3	2,25
Дрожжи		1,05			0,9		0,2			0,8					0,9		1			0,8	3,95	0,2	0,3
Кондит.изд		25	25			25					25	25	25			25	25				200	10	9
Яйцо	109,4	8,2	4	4,4	7,7	43,3	13,5	66,7	14	4,5	6,7	41,8	76,6		7,7	47,8	11,8	66,7	4	69,1	607,9	30,4	30
Крахмал			3,8						3,8								3,8				11,4	0,6	1,5
Сыр		10		10			10		10					10			10		10		70	3,5	3

Выполнение норм в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах

(суточная) в возрасте от 1-3 лет на 20 дней

	Фактически среднесуточный набор	Норма по таблице 2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 75%
белки	32,8	31,5
жиры	37,9	35,3
углеводы	159,5	152,2
Энер. ценность	1081,5	1050
витамин С	37,5	33,8
витамин В1	0,56	0,6
витамин В2	0,69	0,67
витамин А	3,1	3,3
витамин D	0,2	0
кальций	564,1	600
фосфор	516	525
магний	62,9	60
железо	7	7,5
калий	312	300
йод	0,03	0,05
селен	0	0
фтор	0,9	1,05