

УТВЕРЖДАЮ

заведующий И.В. Гришур

«08»

апреля



Примерное меню для детей 1-3 лет

(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,
всесезонное), 4-разовое питание

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)

МЕНЮ для детей 1-3 лет

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	1 день							
	Завтрак							
26/2	Суп молочный с крупой	150	5,3	4,7	6,3	0,1	15,6	139,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
1/6	Яйцо отварное	20	2,5	2,5	2,3	0,0	0,1	31,4
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	2,9	2,6	2,8	0,3	12,9	85,1
	Итого за 'Завтрак'	375	12,1	9,9	15,2	0,5	38,1	333,8
	10:00							
-	Сок	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '10:00'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
-	Помидор	30	0,3	0,0	0,1	0,1	1,5	7,6
12/2	Суп картофельный со сметаной	150	1,1	0,0	2,2	0,2	8,0	55,1
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	8,0	7,1	0,1	3,9	114,0
11/3	Капуста тушеная	120	2,8	0,0	2,3	2,6	13,9	80,9
-	Зелень (укроп)	1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,4
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,8	0,0	0,1	0,1	14,2	53,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	35	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	67,7
	Итого за 'Обед'	591	24,0	14,7	17,0	3,5	65,6	494,2
	Полдник							
8/5	Запеканка (сырники) из творога	130	22,0	21,1	13,7	2,1	17,6	284,0
29/10	Чай с лимоном	150	0,1	0,0	0,0	0,0	7,4	29,0
	Итого за 'Полдник'	280	22,1	21,1	13,7	2,2	24,9	313,0
	Итого за день	1396	59,0	45,7	46,1	6,2	144,0	1205,8
	2 день							
	Завтрак							
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	2,2	5,2	0,2	24,1	157,6
32/10	Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	180	3,0	2,6	2,9	0,1	8,6	71,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,4	2,4	2,5	0,0	0,0	32,3
	Итого за 'Завтрак'	365	10,5	7,2	14,4	0,5	42,1	338,8
	10:00							
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	0,0	2,4	2,4	3,6	35,9
31/2	Суп-пюре из разных овощей	150	1,9	0,7	3,0	0,1	8,6	66,7
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	70	13,6	12,9	4,6	0,1	5,6	118,8
32/3	Рагу из овощей	120	2,0	0,0	2,8	2,8	13,9	85,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,0	0,1	0,1	11,0	41,8
	Итого за 'Обед'	580	21,6	13,5	13,4	6,0	64,6	451,1
	Полдник							
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,2	5,8	0,0	8,5	105,7
17/12	Булочка с повидлом	50	3,7	0,8	3,4	3,1	30,7	165,2
	Итого за 'Полдник'	230	8,9	6,1	9,1	3,1	39,2	270,9
	Итого за день	1275	41,4	26,7	37,3	10,0	157,5	1109,5
	3 день							
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,2	1,7	4,3	0,2	23,3	146,7
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	8	0,1	0,1	5,8	0,0	0,1	52,9
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,9	0,1	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	358	8,4	4,4	13,1	0,4	45,7	331,1
	10:00							
-	Сок (виноградный)	100	0,3	0,0	0,2	0,0	16,6	67,0
	Итого за '10:00'	100	0,3	0,0	0,2	0,0	16,6	67,0
	Обед							
-	Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	4,7
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,3	0,0	3,6	3,7	9,4	74,3
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	9,4	8,9	1,3	6,5	147,5
3/3	Картофельное пюре	120	2,5	0,4	2,9	0,4	17,7	106,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,5	0,0	0,0	0,0	17,4	66,1
	Итого за 'Обед'	595	25,0	16,6	20,8	5,9	73,9	571,5
	Полдник							
5/5	Лапшевник с творогом	130	10,5	6,7	8,8	3,5	33,1	253,5
-	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,1	0,0	0,0	0,0	3,7	14,4
	Итого за 'Полдник'	285	10,9	7,1	9,3	3,5	39,6	283,8
	Итого за день	1338	44,6	28,0	43,3	9,9	175,8	1253,4

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	4 день							
	Завтрак							
20/4	Каша молочная ассорти (пшенично- кукурузная) с маслом сливочным	150	4,7	2,2	5,3	0,5	22,5	154,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,2	0,0	0,1	29,3
-	Яйцо отварное	40	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	62,8
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	180	3,4	2,6	3,4	0,0	11,8	86,9
	Итого за 'Завтрак'	395	14,5	9,9	16,6	0,6	44,0	378,3
	10:00							
-	Бананы	100	1,5	0,0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '10:00'	100	1,5	0,0	0,5	0,5	22,7	95,5
	Обед							
-	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,0	0,0	0,7	4,2
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	6,2	5,0	4,5	2,9	11,9	111,5
34/8	Зразы или рулет из говядины	70	9,1	8,4	9,0	1,6	8,5	149,6
26/3	Кабачки припущенные	120	0,9	0,0	3,8	0,5	7,9	65,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,7	0,0	0,1	0,1	17,5	66,2
	Итого за 'Обед'	570	20,4	13,4	17,9	5,6	68,3	500,0
	Полдник							
23/12	Манник	60	3,9	1,1	4,8	3,3	34,0	192,0
27/10	Чай	150	0,1	0,0	0,0	0,0	7,4	28,4
	Итого за 'Полдник'	210	4,0	1,1	4,8	3,3	41,4	220,3
	Итого за день	1275	40,4	24,4	39,8	10,0	176,3	1194,1
	5 день							
	Завтрак							
5/6	Омлет с зеленым горошком (запеченный)	150	10,4	8,7	8,6	1,6	9,8	150,5
27/10	Чай (вариант 2)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	4,5	17,5
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
	Итого за 'Завтрак'	355	11,8	8,8	12,3	1,8	23,7	245,8
	10:00							
-	Сок (апельсиновый)	150	1,1	0,0	0,2	0,0	20,1	86,0
	Итого за '10:00'	150	1,1	0,0	0,2	0,0	20,1	86,0

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Обед							
28/3	Икра из кабачков	50	2,6	0,0	0,2	0,2	33,8	126,8
51/1	Сельдь	30	5,0	5,0	2,5	0,0	0,0	42,5
2/2	Борщ со сметаной	150	1,4	0,0	3,7	3,1	7,8	67,4
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
51/8	Оладьи из печени (вариант 2)	60	11,7	11,3	5,1	0,9	3,1	105,2
11/3	Капуста тушеная	60	1,4	0,0	1,1	1,3	6,9	40,2
3/3	Картофельное пюре	60	1,2	0,2	1,5	0,2	8,8	53,0
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
3/10	Компот из яблок	150	0,3	0,0	0,3	0,3	15,0	60,0
	Итого за 'Обед'	637	33,6	23,2	19,6	6,3	97,5	668,8
	Полдник							
-	Кефир	180	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
24/12	Шарлотка	50	1,9	1,1	1,8	1,1	13,7	76,4
	Итого за 'Полдник'	230	7,1	6,3	7,6	1,1	20,9	181,3
	Итого за день	1372	53,6	38,3	39,6	9,1	162,1	1181,9
	6 день							
	Завтрак							
24/2	Суп молочный с лапшой	150	4,0	3,0	4,5	0,1	12,0	103,3
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,0	0,1	0,1	8,7	41,3
	Масло сливочное	5	0,0	0,0	3,6	0,0	0,1	33,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,4	2,4	2,5	0,0	0,0	32,3
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,8	0,0	13,0	85,7
	Итого за 'Завтрак'	365	10,3	8,0	13,5	0,3	33,7	295,6
	10:00							
-	Фрукты	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед							
-	Помидор	30	0,3	0,0	0,1	0,1	1,5	7,6
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,2	0,0	2,2	1,6	6,1	47,2
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,9
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,2	11,7	4,9	16,4	216,9
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 2)	150	0,8	0,0	0,0	0,0	13,7	51,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,0	0,1	0,1	8,7	41,3
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	557	24,1	17,9	19,4	7,1	59,1	493,7

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Полдник							
2/5	Запеканка рисовая с творогом	130	8,7	6,7	6,8	1,7	31,6	222,2
28/10	Напиток из чая с соком	180	0,5	0,0	0,1	0,0	13,5	55,1
	Итого за 'Полдник'	310	9,2	6,7	6,9	1,7	45,1	277,3
	Итого за день	1332	43,9	32,6	40,1	9,5	149,6	1115,3
	7 день							
	Завтрак							
15/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	1,8	4,0	0,4	25,3	150,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,1	0,1	4,4	0,0	0,1	39,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,9	0,1	13,0	86,7
	Итого за 'Завтрак'	356	8,7	4,4	11,3	0,6	47,7	322,0
	10:00							
-	Груши	100	0,4	0,0	0,3	0,3	13,1	50,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,0	0,3	0,3	13,1	50,7
	Обед							
-	Огурец свежий	30	0,2	0,0	0,0	0,0	1,0	4,7
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,5	0,0	2,3	0,2	9,5	63,7
-	Мясо кур отварное	30	9,2	9,8	8,7	0,0	0,0	115,6
-	Зелень (петрушка)	2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	1,0
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	12,3	11,6	4,2	0,1	4,8	106,1
1/3	Картофель отварной	120	2,3	0,0	2,6	0,5	19,1	108,4
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,0	0,0	0,0	25,6	98,1
	Итого за 'Обед'	592	29,7	21,5	18,4	1,3	82,1	600,4
	Полдник							
11/12	Булочка Российская	50	3,6	0,7	3,5	0,4	28,5	157,7
38/10	Молоко кипяченое	180	5,2	5,2	5,8	0,0	8,5	105,7
	Итого за 'Полдник'	230	8,9	5,9	9,2	0,4	37,0	263,4
	Итого за день	1278	47,6	31,8	39,2	2,5	179,9	1236,5
	8 день							
	Завтрак							
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,0	1,7	6,2	1,6	23,0	165,1
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,1	2,6	2,9	0,5	13,3	88,3

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,1	0,1	4,4	0,0	0,1	39,6
	Конфеты в ассортименте	12	0,1	0,1	0,0	0,0	9,7	37,7
	Итого за 'Завтрак'	368	9,6	4,5	13,6	2,2	55,4	375,5
	10:00							
-	Сок (яблочный)	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Итого за '10:00'	150	0,8	0,0	0,2	0,0	15,5	64,9
	Обед							
-	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,0	0,0	0,7	4,2
12/2	Суп картофельный со сметаной	150	1,1	0,0	1,9	0,2	8,0	52,0
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
40/2	Гренки (сухарики)	10	0,8	0,0	0,1	0,1	4,8	23,6
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,0	8,1	6,0	1,0	5,6	108,3
38/3	Рис припущенный с овощами	120	3,0	0,0	5,8	5,8	31,7	190,4
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,4	1,6	0,0	2,0	24,8
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника	150	0,2	0,0	0,1	0,1	11,0	41,8
	Итого за 'Обед'	625	23,9	15,2	20,7	7,6	85,6	618,0
	Полдник							
5/12	Ватрушка с творогом	60	7,8	4,8	5,8	3,8	25,3	184,2
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	150	0,1	0,0	0,0	0,0	3,8	15,7
	Итого за 'Полдник'	210	7,9	4,8	5,8	3,9	29,1	200,0
	Итого за день	1353	42,1	24,5	40,3	13,7	185,6	1258,3
	9 день							
	Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,7	2,3	4,7	0,4	19,8	135,1
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,0	0,0	4,0	0,0	0,1	36,0
4/13	Сыр (порциями)	10	2,4	2,4	2,5	0,0	0,0	32,3
34/10	Напиток из цикория с молоком	180	2,6	2,6	2,8	0,0	17,7	103,1
	Итого за 'Завтрак'	366	10,1	7,3	14,0	0,5	46,9	351,3
	10:00							
-	Яблоки	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,0	0,4	0,4	11,6	48,7
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,6	0,0	2,4	2,4	3,6	35,9
51/1	Сельдь	30	5,0	5,0	2,5	0,0	0,0	42,5
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,1	0,0	3,5	3,4	8,1	67,0

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,5	8,2	8,0	1,2	23,6	206,6
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,7	0,0	0,1	0,1	17,5	66,2
-	Печенье	40	3,0	0,0	3,9	0,0	30,7	168,9
	Итого за 'Обед'	610	24,2	13,2	20,9	7,6	105,3	690,0
	Полдник							
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3,0	0,0	11,8	111,2
	Итого за 'Полдник'	200	8,2	8,2	3,0	0,0	11,8	111,2
	Итого за день	1276	42,9	28,7	38,4	8,5	175,6	1201,1
	10 день							
	Завтрак							
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,6	15,5	15,9	0,0	2,5	211,5
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	0,0	1,3	1,3	3,4	25,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	180	0,2	0,0	0,0	0,0	4,6	18,9
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	6	0,1	0,1	4,4	0,0	0,1	39,9
	Итого за 'Завтрак'	386	17,0	15,6	21,7	1,5	20,0	340,1
	10:00							
-	Сок (апельсиновый)	150	1,1	0,0	0,2	0,0	20,1	86,1
	Итого за '10:00'	150	1,1	0,0	0,2	0,0	20,1	86,1
	Обед							
-	Огурец соленый	30	0,2	0,0	0,0	0,0	0,7	4,0
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	150	1,2	0,0	1,9	1,7	6,0	43,0
-	Зелень (укроп)	2	0,1	0,0	0,0	0,0	0,2	0,0
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	60	8,4	8,3	9,1	3,1	3,9	130,0
46/3	Макаронные изделия отварные	120	4,3	0,1	4,6	0,5	27,3	167,0
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,3	0,0	0,3	0,3	11,3	46,0
-	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	562	17,6	8,4	16,4	6,2	71,4	495,0
	Полдник							
33/3	Рагу из овощей с соусом молочным	150	3,1	0,9	5,5	3,5	17,0	125,0
27/10	Чай	150	0,1	0,0	0,0	0,0	7,4	28,0
	Зефир	25	0,2	0,2	0,0	0,0	18,4	71,0
	Итого за 'Полдник'	325	3,4	1,1	5,5	3,5	42,8	225,0
	Итого за день	1423	39,1	25,0	43,8	11,2	154,2	1147,0

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА по массе нетто.

Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20
(пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов) Режим питания: четырехразовое

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 физ. нормы, %
Молоко, кисломолочные продукты	390	255	398,7	195	187,3	225	195	356,1	187,9	366,5	77,3	2443,8	244,4	-145,6	-37,3
Творог (5%-9% м.д.ж.)	30	119,6		32,5			32,5		21,7			206,3	20,6	-9,4	-31,2
Сметана	9	12		9,5	7,6	7,5	6		4,5	4	3,1	54,2	5,4	-3,6	-39,8
Сыр	4		9,2				9,2			9,2		27,6	2,8	-1,2	-31
Мясо 1-й категории	50	85		40	39,9	40	100		40	42	39,6	426,5	42,7	-7,4	-14,7
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка порошенная, 1 кат.)	20			51,8				54	44,4			150,2	15	-5	-24,9
Субпродукты (печень, язык, сердце)	20					70						70	7	-13	-65
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- и малосоленое	32		61,3		27	30		55,7		30		204	20,4	-11,6	-36,3
Яйца	40	25,2	7,8	6,5	51,3	68,3	6,5	6,7	5	3	118,5	298,8	29,9	-10,1	-25,3
Картофель	120	37,5	52,5	153	60	69	108,8	120,6	37,5	168	63,8	870,7	87,1	-32,9	-27,4
Овощи (свежие, мороженные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень	180	202	148,2	63	219,5	256	95,4	42,8	55,8	81,6	208,2	1372,5	137,3	-42,8	-23,8
Фрукты свежие	95	3,7	111,3		100	102,9	100	100	15	100	71,9	704,8	70,5	-24,5	-25,8
Сухофрукты	9	15,8		15,1	15,1		15	15		15,1		91,1	9,1	0,1	1,2
Соки фруктовые и овощные	100	150		100		150	90		150		150	790	79	-21	-21
Хлеб ржаной	40	35	30	30	30	30	30	30	30	31,8	30	306,8	30,7	-9,3	-23,3
Хлеб пшеничный	60	49	50,5	49,1	47,7	40	37	49	59,1	41,8	44,8	468	46,8	-13,2	-22
Крупы, бобовые	30	17,5	23,3	24	35,3		39	30	69	19,6		257,7	25,8	-4,2	-14,1
Макаронные изделия	8			39			9	12			40,8	100,8	10,1	2,1	26

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 физ. нормы, %
Мука пшеничная	25	2,4	33	2,8	18,4	14,4		29,1	36,5		3	139,6	14	-11	-44,2
Масло сливочное	18	11	11,8	16,6	15,1	11,3	9,8	19,2	12,8	10,1	20,8	138,5	13,9	-4,2	-23,1
Масло растительное	9	4,6	7,7	8,1	7,4	7,6	7,3		10	6,2	9,3	68,2	6,8	-2,2	-24,2
Кондитерские изделия	12								12	40	25	77	7,7	-4,3	-35,8
Чай	0,5	0,3		0,3	0,3	0,5	0,6		0,5		0,9	3,4	0,3	-0,2	-32
Какао-порошок	0,5	2							3			5	0,5		
Кофейный напиток	1		3	1,8				1,8				6,6	0,7	-0,3	-34
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков)	25	32,5	17,8	30,6	41,4	18,6	24,7	33,3	26,8	24,8	15,7	266,2	26,6	1,6	6,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	25	2,5	-0,5	-17

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ. Дошкольные организации. Для детей 1-3 лет
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (пребывание в дошкольных образовательных учреждениях 10 часов,
4-разовое питание:завтрак,2 завтрак, обед, 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	42	59	41,4	44,6	40,4	53,6	43,9	47,6	42,1	42,9	39,1	454,6	45,5	108
в т.ч.жив., г		45,7	26,7	28	24,4	38,2	32,6	31,8	24,5	28,7	25	305,6	30,6	
Жиры, г	47	46,1	37,3	43,3	39,8	39,6	40,1	39,2	40,3	38,3	43,8	407,8	40,8	87
в т.ч. раст., г		6,2	10	9,9	10	9,1	9,5	2,5	13,7	8,5	11,1	90,5	9,1	
Углеводы, г	203	144	157,5	175,8	176,3	162,1	149,6	179,9	185,6	175,6	154,2	1660,6	166,1	82
Моно- и дисахара, г		79,5	67,6	72,3	86,7	90,1	65,7	69,3	65,5	77,1	74	747,8	74,8	
Крахмал, г		52,9	78,3	94	76,2	51,2	72,2	96,8	109,6	85,8	68,6	785,6	78,6	
Пищевые волокна, г		11,6	11,6	9,6	13,4	20,8	11,6	13,7	10,6	12,7	11,6	127,2	12,7	
Витамин В1, мг	0,8	0,4	0,5	0,4	0,7	0,6	0,4	0,6	0,4	0,5	0,4	4,9	0,5	61
Витамин В2, мг	0,9	1	0,9	0,7	1,1	2,3	0,7	0,9	0,6	0,9	0,8	9,9	1	110
Витамин С, мг	45	42,3	55,6	16,9	46,2	103	37,8	19,4	39,2	42,7	89,1	492,2	49,2	109
Витамин А, мкг		722,4	1077,8	315,6	580,1	4281,7	389,5	412,1	409,5	512,2	1196,9	9897,8	989,8	
Витамин Е (ток.экв), мг		5,1	6,3	6,6	6,9	9,3	6,2	4,3	7,1	6,6	7,3	65,7	6,6	
Са, мг		637	664,5	394,3	356,7	552,4	492,7	540,1	346	665,8	290,6	4940,1	494	
Р, мг		818,2	723,5	596,2	566,4	926,5	660,8	778,8	608,2	803,7	558,6	7040,9	704,1	
Mg, мг		172,4	162,4	131,6	151,6	210,9	152,3	165,3	153,7	182,4	130,3	1612,9	161,3	
Fe, мг		9,6	7,1	6,5	7	14,2	9,8	8	8,8	9,1	9,6	89,7	9	
Zn, мг		5158,7	7508,7	9272,6	6059,5	9635,2	7484,9	7590,1	5905,6	5193,7	9716,7	73525,7	7352,6	
I, мг		108,4	194,2	184,3	107,9	167,4	122,8	222,4	139,8	76,2	198,5	1521,8	152,2	
Se, мг		157	156,7	179,4	83,5	178,7	155,4	126,3	151,4	148,7	222,7	1559,8	156	
Калорийность, ккал	1400	1205,8	1109,5	1253,4	1194,1	1181,9	1115,3	1236,5	1258,3	1201,1	1147,4	11903,3	1190,3	85

Меню составлено по договору №159/24-22 от 22.04.2022г ФБУН «Екатеринбургский медицинский-научный центр профилактики и охраны здоровья рабочих промпредприятий» Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека

Исполнитель врач-диетолог Дубенко С.Э.