

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий Яремчук И.В.

МКДОУ Детский сад №10

«10»

сентября



Примерное меню для детей 1,5-3 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 1,5-3 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							
7/4	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,8	2,2	5,2	0,2	24,1	157,6
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,6	2,9	0,1	8,6	71,1
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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	14,3	0,4	42,2	338,8
	10:00							
-	Сок(детский)(витаминизиров.)	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							
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,5	0	2	0,1	3,25	31,5
31/2	Суп-пюре	150	1,9	0,7	3,0	0,1	8,6	66,7
-	Гренки(сухарики)	10	0,8	0,0	0,1	0,1	4,8	23,6
12/7	Биточки (котлеты) из рыбы	60	13,6	12,9	4,6	0,1	5,6	118,8
32/3	Рис припущенный с овощами	120	2,0	0,0	2,8	2,8	13,9	85,0
1/11	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,4	1,6	0,0	2,0	24,8
37/10	Напиток из шиповника(витаминизиров.)	150	0,2	0,0	0,1	0,1	11,0	53,7
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,3	0,0	0,4	0,4	14,6	67,7
	Итого за 'Обед'	580	21,1	13,6	11,1	3,7	60	423,1
	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	9,2	3,1	39,2	270,9
	Итого за день	1325	41,3	26,8	37,2	7,2	156,9	1097,7
	2 день							
	Завтрак							
26/2	Суп молочный с крупой	150	5,3	4,7	6,3	0,1	15,6	139,6
36/10	Чай	150	2,6	2,6	2,8	0,0	13,0	85,7
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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 вареное	20	2,5	2,5	2,3	0,0	0,1	31,4
	Итого за 'Завтрак'	345	11,7	9,8	15,1	0,2	38,2	334,5
	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

№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							
-	Суп с печенью	150	1,9	0,7	3,0	0,1	8,6	66,
-	Печень говяжья	30	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,6	8,0	7,1	0,1	3,9	114,
11/3	Рагу овощное	120	2,8	0,0	2,3	2,6	13,9	80,
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	35	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	0,1	0,1	14,2	53,7
	Итого за 'Обед'	565	24,1	15,4	17,8	3,4	62,5	488,
	Полдник							
8/5	Запеканка(сырники) из творога	130	22,0	21,1	13,7	2,1	17,6	284,
	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,
29/10	Чай с лимоном(витаминизиров.)	180	0,1	0,0	0,0	0,0	7,4	29,
	Итого за 'Полдник'	315	22,1	21,1	13,7	2,2	24,9	313,
	Итого за день	1325	58,3	46,3	47	6,2	137,2	1184,
	3 день							
	Завтрак							
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,2	1,7	4,3	0,2	23,3	146,
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,
	Масло сливочное	8	0,1	0,1	5,8	0,0	0,1	52,
32/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,6	2,9	0,1	13,0	86,
	Итого за 'Завтрак'	358	8,4	4,4	13,1	0,4	45,7	331,
	10:00							
-	Сок(детский)(витаминизиров.)	100	0,3	0,0	0,2	0,0	16,6	67,
	Итого за '10:00'	100	0,3	0,0	0,2	0,0	16,6	67,
	Обед							
32/1	Салат из отварной свеклы	40	0,2	2,2	2,2	0,7	0,7	24,
10/2	Рассольник домашний со сметаной	150	1,3	0,0	3,6	3,7	9,4	74,
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	10,4	9,4	8,9	1,3	6,5	147,
3/3	Картофельное пюре	120	2,5	0,4	2,9	0,4	17,7	106,
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,
10/10	Компот из кураги и изюма	150	0,5	0,0	0,0	0,0	17,4	66,
	Итого за 'Обед'	605	25,3	16,5	23,8	8,3	76,5	602,
	Полдник							
5/5	Ланшевник с творогом	130	10,5	6,7	8,8	3,5	33,1	253,
-	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,
27/10	Чай (вариант 2)	150	0,1	0,0	0,0	0,0	3,7	14,
	Итого за 'Полдник'	285	11	7,1	9,2	3,5	39,6	283,

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
	Итого за день	1348	45	28,0	46,3	12,2	178,4	1284,6
	4 день							
	Завтрак							
20/4	Каша молочная ассорти с маслом сливочным	150	4,7	2,2	5,3	0,5	22,5	154,5
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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	20	5,1	5,1	4,6	0,0	0,3	62,8
-	Какао с молоком	180	3,4	2,6	3,4	0,0	11,8	86,9
	Итого за 'Завтрак'	375	14,5	9,9	16,6	0,6	44,0	378,3
	10:00							
-	Фрукты	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							
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,3	0,0	2	0,1	3,3	32
7/2	Суп картофельный	150	1,1	0,0	1,9	0,2	8,0	52
	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70
34/8	Биточки(котлеты) из мяса говядины	60	9,1	8,4	9,0	1,6	8,5	149,6
26/3	Греча с овощами	120	0,9	0,0	3,8	0,5	7,9	65,6
	Соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	0,4	1,6	0,0	2,0	24,8
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.)	150	0,7	0,0	0,1	0,1	17,5	66,2
	Итого за 'Обед'	615	20,54	13,4	19,88	7,58	70,99	530,7
	Полдник							
23/12	Пирожок с капустой	60	3,9	1,1	4,8	3,3	20,5	140,0
27/10	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,8	0,0	13,0	85,7
	Итого за 'Полдник'	240	4,0	1,1	4,8	3,3	41,4	220,3
	Итого за день	1330	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 с молоком	180	2,6	2,6	2,8	0,0	13,0	85,7
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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 (детский)(витаминизиров.)	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.		
	Итого за '10:00'	150	1,1	0,0	0,2	0,0	20,1	86,0
	Обед							
28/3	Икра из кабачковая	50	2,6	0,0	0,2	0,2	33,8	126,8
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
10/8	Печень в молочном соусе	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
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	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'	605	28,6	24,6	17,2	6,5	97,3	625,4
	Полдник							
-	Йогурт	200	5,2	5,2	5,8	0,0	7,2	104,9
-	Пряники	30	2,4	1,1	1,4	1,1	38,9	168
	Итого за 'Полдник'	230	7,6	6,3	7,2	1,1	46,1	272,9
	Итого за день	1340	48,6	39,7	37,3	9,1	162,1	1138,5
	6 день							
	Завтрак							
15/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	1,8	4,0	0,4	25,3	150,8
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	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'	355	8,6	4,3	11,3	0,6	47,6	322,0
	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							
-	Огурец соленый	30	0,24	0,0	0,03	0,1	0,5	3,9
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,5	0,0	2,3	0,2	9,5	63,7
-	Мясо кур отварное	25	9,2	9,8	8,7	0,0	0,0	115,6
12/7	Рыба запеченная в молочном соусе	70	12,3	11,6	4,2	0,1	4,8	106,1
1/3	Картофельное пюре	120	2,5	0,4	2,9	0,4	17,7	106,1
20/10	Кисель из сухофруктов	150	0,8	0,0	0,0	0,0	25,6	51,8
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,2	0,0	0,1	0,1	8,7	41,3
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	98,1
	Итого за 'Обед'	595	29,6	21,4	18,4	1,4	81,7	592,6
	Полдник							

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
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	8,8	5,9	9,3	0,4	37,0	263,4
	Итого за день	1280	47,4	31,5	39,1	2,5	178,1	1226,7
	7 день							
	Завтрак							
24/2	Суп молочный с лапшой	150	4,0	3,0	4,5	0,1	12,0	103,3
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	0,1	0,1	4,4	0,0	0,1	39,6
30/10	Чай с молоком	180	2,6	2,6	2,8	0,0	13,0	85,7
-	Сыр(порциями)	10	2,4	2,4	2,5	0,0	0,0	32,3
	Итого за 'Завтрак'	365	10,3	8,0	13,5	0,3	33,7	295,6
	10:00							
-	Фрукты	100	0,3	0,0	0,1	0,1	1,5	7,6
	Итого за '10:00'	100	0,4	0,0	0,3	0,3	13,1	50,7
	Обед							
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,3	0,0	2	0,1	3,3	32
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	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
3/8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	11,8	11,2	11,7	4,9	16,4	216,9
-	Хлеб пшеничный(обгащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,8	0,0	0,0	0,0	13,7	51,8
	Итого за 'Обед'	555	24,1	17,9	19,4	7,1	59,1	493,7
	Полдник							
2/5	Запеканка рисовая с творогом	130	8,7	6,7	6,8	1,7	31,6	111,2
	Молоко сгущенное	5	0,4	0,4	0,4	0,0	2,8	15,9
-	Йогурт	200	8,2	8,2	3,0	0,0	11,8	55,1
	Итого за 'Полдник'	315	9,2	6,7	6,9	1,7	45,1	277,3
	Итого за день	1335	44	32,6	40,1	9,5	149,6	1115,3
	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	180	3,1	2,6	2,9	0,5	13,3	88,3

№ТК	Наименование б.пода	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.		
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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
	Итого за 'Завтрак'	356	9,6	4,5	13,6	2,2	55,4	375,5
	10:00							
-	Сок (детский)(витаминизиров.)	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							
-	Салат из картофеля с соленым огурцом	30	0,3	0,0	0,1	0,1	1,5	7,6
12/2	Свекольник	150	1,0	0,0	1,8	0,2	8,0	52,0
-	Мясо говядины отварное	15	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	8,0	8,1	6,0	1,0	5,6	108,3
38/3	Макароны отварные	120	3,0	0,0	5,8	5,8	31,7	190,4
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
37/10	Напиток из шиповника(витаминизиров.)	150	0,2	0,0	0,1	0,1	11,0	41,8
	Итого за 'Обед'	575	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	Йогурт	180	7,9	7,9	2,5	0,0	10,8	110,2
	Итого за 'Полдник'	240	7,9	4,8	5,8	3,9	29,1	200,0
	Итого за день	1321	42,2	24,5	40,3	13,7	185,6	1258,4
	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(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
	Масло сливочное	5	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	Кофейный напиток	180	2,6	2,6	2,8	0,0	17,7	103,1
	Итого за 'Завтрак'	365	10,0	7,3	14,0	0,5	46,9	351,3
	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							
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
56/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	150	10,5	8,2	8,0	1,2	23,6	206,6

№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(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника(витаминизиров.)	150	0,7	0,0	0,1	0,1	17,5	66,2
	Итого за 'Обед'	570	24,2	13,2	20,9	7,6	105,3	690,0
	Полдник							
	Пирожок с печенью	60	5,17	5,17	6,17	6,17	27,34	184,54
30/10	Чай	150	0,0	0,0	3,0	0,0	7,35	28,3
	Итого за 'Полдник'	210	0,0	0,0	3,0	0,0	7,35	28,3
	Итого за день	1245	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	211,2
1/1	Горошек зеленый	30	0,9	0,0	1,3	1,3	3,4	25,9
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)(витаминизиров.)	180	0,2	0,0	0,0	0,0	4,6	18,9
	Хлеб пшеничный(обогащ.)	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
	Итого за 'Завтрак'	386	17,0	15,6	21,7	1,5	20,0	340,4
	10:00							
-	Сок (детский)(витаминизиров.)	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
	Обед							
7/2	Суп картофельный со сметаной	150	1,2	0,0	1,9	1,7	6,0	43,8
-	Мясо говядины отварное	25	6,7	6,7	4,8	0,0	0,0	70,0
24/8	Зразы или рулет из говядины	70	8,4	8,3	9,1	3,1	3,9	130,4
46/3	Капуста тушеная	120	4,3	0,1	4,6	0,5	27,3	167,3
3/10	Компот из яблок (вариант 2)	150	0,3	0,0	0,3	0,3	11,3	46,0
-	Хлеб пшеничный(обогащ.)	20	1,3	0,0	0,1	0,1	9,4	44,8
-	Хлеб ржаной(обогащ.)	30	2,0	0,0	0,4	0,4	12,5	58,0
	Итого за 'Обед'	565	17,6	8,4	16,4	6,2	71,4	495,4
	Полдник							
29/1	Салат овощной	40	1,61	0,9	4,3	3,5	5,84	67,1
27/10	Чай	150	0,1	0,0	0,0	0,0	7,4	28,4
	Зефир	25	0,2	0,2	0,0	0,0	18,4	71,5
	Итого за 'Полдник'	215	1,91	1,1	4,3	3,5	31,64	167
	Итого за день	1316	39,1	25,0	43,8	11,2	154,2	1002,8

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 I-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, I 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 соленые 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	3,3	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	41,3	58,3	45	40,4	48,6	47,4	44	42,2	42,8	39,1	449,6	45	108
в т.ч.жив., г		26,8	46,3	28	24,4	39,7	31,5	32,6	24,5	28,7	25	305,6	30,6	
Жиры, г	47	37,2	47	46,3	39,8	37,3	39,1	40,1	40,3	38,3	43,8	406,8	40,7	87
в т.ч. раст., г		7,2	6,2	12,2	10	9,4	2,5	9,5	13,7	8,5	11,1	90,5	9,1	
Углеводы, г	203	156,9	137,2	178,4	176,3	162	178,1	149,6	185,6	175,6	154,2	1660,6	166,1	82
Моно- и дисахара, г		67,6	79,5	72,3	86,7	90,1	69,3	65,7	65,5	77,1	74	747,8	74,8	
Крахмал, г		78,3	52,9	94	76,2	51,2	96,8	72,2	109,6	85,8	68,6	785,6	78,6	
Пищевые волокна, г		11,6	11,6	9,6	13,4	20,8	13,7	11,6	10,6	12,7	11,6	127,2	12,7	
Витамин В1, мг	0,8	0,5	0,4	0,4	0,7	0,6	0,6	0,4	0,4	0,5	0,4	4,9	0,5	61
Витамин В2, мг	0,9	0,9	1	0,7	1,1	2,3	0,9	0,7	0,6	0,9	0,8	9,9	1	110
Витамин С, мг	45	55,6	42,3	16,9	46,2	103	19,4	37,8	39,2	42,7	89,1	492,2	49,2	109
Витамин А, мкг		1077,8	722,4	315,6	580,1	4281,7	412,1	389,5	409,5	512,2	1196,9	9897,8	989,8	
Витамин Е (ток.экв), мг		6,3	5,1	6,6	6,9	9,3	4,3	6,2	7,1	6,6	7,3	65,7	6,6	
Ca, мг		664,3	637	394,3	356,7	552,4	540,1	492,7	346	665,8	290,6	4940,1	494	
P, мг		723,5	818,2	596,2	566,4	926,5	778,8	660,8	608,2	803,7	558,6	7040,9	704,1	
Mg, мг		162,4	172,4	131,6	151,6	210,9	165,3	152,3	153,7	182,4	130,3	1612,9	161,3	
Fe, мг		7,1	9,6	6,5	7	14,2	8	9,8	8,8	9,1	9,6	89,7	9	
Zn, мг		7508,7	5158,7	9272,6	6059,5	9635,2	7590,1	7484,9	5905,6	5193,7	9716,7	73525,7	7352,6	
I, мг		194,2	108,4	184,3	107,9	167,4	222,4	122,8	139,8	76,2	198,5	1521,8	152,2	
Se, мг		156,7	157	179,4	83,5	178,7	126,3	155,4	151,4	148,7	222,7	1559,8	156	
Калорийность, ккал	1400	1097,7	1184,3	1284,6	1194,1	1138,5	1226,7	1226,3	1258,3	1201,1	1002,8	1181,48	1170	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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 42050279359779253213008452138721925187139459987

Владелец Яремчук Ирина Викторовна

Действителен с 27.02.2025 по 27.02.2026