

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ С 10.5 ЧАСОВЫМ
ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ**

Возрастная группа 3-7 лет

(весенне-летний период)



Заведующий МБДОУ №5


М. Н. Черный

Утверждаю:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.74	5.2	18.83	144.8	0.9	93
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.75	7.55	14.62	139	0	4
Завтрак	Кофейный напиток	180	2.85	2.41	14.36	91	1.17	395
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42	2	399
2 завтрак	Кондитерские изделия(Вафли)	30	1.5	11.7	1.71	174	0	
Итого по приему пищи:			13.34	26.86	59.62	590.8	4.07	
Обед	Борщ вегетарианский	250	2.19	4.76	10.94	95.4	14.22	59
Обед	Плов из птицы	210	21.0	19.4	35.1	399.0	0.5	304
Обед	Салат из помидор и огурцов	60	0.64	3.69	2.08	44.23	14.94	15
Обед	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.53	10.96	102	0	1
Обед	Хлеб ржаной	30	2.25	0.15	15.86	71.25	0	1
Итого по приему пищи			28.31	28.55	99.93	813.58	30.02	
Полдник	Булочка «Ванильная»	80	6.32	6.48	43.6	257.6	0	467
Полдник	Простокваша	120	3.6	3	5.04	61.2	1.4	401
Полдник	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	368
Итого по приему пищи:			10.32	9.88	58.44	332.8	11.4	
Итого за день:			1605	51.97	65.29	217.99	1737.18	45.49

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 2								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	10.06	11.34	41.26	307	0	177
Завтрак	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.2	41	2.8	393
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	0.07	3
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42	2	399
Итого по приему пищи:			15.42	18.24	76.12	529	4.87	
Обед	Щи зеленые	250	2.7	6.56	9.04	106	22.95	68
Обед	Перец фаршированный	190	6.6	5.1	15.4	135	11.2	299
Обед	Овощи по сезону(огурец свежий)	50	0.4	0.05	1.25	7	1.35	120
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			15.61	16.228	86.63	581.72	35.86	
Полдник	Пирожок	80	5.3	4.4	45	241.2	0	454
Полдник	Сосиска	60	7.1	14.3	0.24	156	0	275
Полдник	Напиток шиповника	180	0.14	0.14	21.4	87.8	1.55	398
Итого по приему пищи:			12.54	18.84	66.64	485	1.55	
Итого за День:		1625	43.57	53.308	229.39	1600.7	42.28	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	210	3.18	3.89	26.38	153	0	185
Завтрак	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
2 завтрак	Фрукты по сезону (банан)	100	1.5	0.5	21.00	95	10.0	368
Итого по приему пищи:		530	9.86	10.66	90.57	498	11.68	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4.39	4.21	13.05	133.7	4.65	81
Обед	Суфле из рыбы	85	12.61	7.32	3.29	129	0.14	268
Обед	Пюре картофельное	155	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.4	52.44	19.5	20
Обед	Компот из свежих фруктов (яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	373
Обед	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.53	10.97	102	0	1
Обед	Хлеб ржаной	30	2.25	0.15	15.68	71.25	0	1
Итого по приему пищи:		790	25.13	20.2	90.33	713.44	43.95	
Полдник	Пудинг из творога с яблоком/ сметанный соус	100/30	13.61	10.67	14.63	209	1.33	240
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
Полдник	Кондитерские изделия (зефир)	60	0.72	0	39.0	162	0	
Итого по приему пищи:		340	18.68	14.42	59.93	452	1.78	
Итого за день:		1660	53.67	45.28	240.83	1663.44	57.41	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Суп молочный/рисовый	200	4.82	5.08	16.83	132.4	0.91	94
Завтрак	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Завтрак	Бутерброд с сыром	45	4.37	6.88	14.56	139	0.07	3
2 завтрак	Простокаваша	120	3.6	3	5.04	61.2	1.4	401
Итого по приему пищи:			16.22	18.15	57.41	462.4	3.81	
Обед	Суп картофельный с крупой	250	2.66	2.8	17.12	105	6.6	80
Обед	Капуста тушеная	150	3.1	4.85	14.14	112.65	25.75	336
Обед	Котлета рубленая из говядины	85	11.92	8.8	11.64	173	0	282
Обед	Овощи по сезону(огурец свежий)	50	0.4	0.05	1.25	7	1.35	120
Обед	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			23.92	17.418	104.66	730.35	34.06	
Полдник	Омлет с сыром	85	9.1	15.8	1.4	184	0.17	216
Полдник	Икра их свежих кабачков	60	0.54	2.82	3.55	41.76	3.31	53
Полдник	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.2	41	2.8	393
Полдник	Кондитерские изделия(мармелад)	50	0.4	0.05	39.9	163	0	702
Итого по приему пищи:			10.17	18.69	55.05	429.76	6.28	
Итого за день:		1695	50.31	54.258	217.12	1622.51	44.15	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Суп молочный геркулес	200	5.92	5.93	17.93	148.8	0.91	94
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Завтрак	Бутерброд с маслом	40	2.45	7.55	14.62	136	0	4
2 завтрак	Свежие фрукты по сезону (виноград)	100	0.6	0.2	15.4	69	6.0	368
Итого по приему пищи:		520	9.03	13.7	57.94	393.8	6.94	
Обед	Щи из свежей капусты	250	1.39	3.9	6.79	68	14.77	61
Обед	Тефтели из говядины	80	10.77	10.24	11.85	185.36	1.035	286
Обед	Соус сметанный с луком	40	0.56	1.99	2.34	29.64	0.015	356
Обед	Гречка Отварная	110	6.5	9.0	43.5	279.9	0	156
Обед	Салат из свежих огурцов	60	0.46	3.65	1.43	40.38	5.7	13
Обед	Компот из св. фруктов(яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
Обед	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.53	10.96	102	0	1
Обед	Хлеб ржаной	30	2.25	0.15	15.68	71.25	0	1
Итого по приему пищи:		780	23.91	29.6	114.05	864.33	23.02	
Полдник	Вареники ленивые	150	22.9	16.15	24.8	350.5	0.26	230
Полдник	Соус сметанный	30	0.42	1.49	1.75	22.22	0.01	354
Полдник	Ряженка	120	3.48	3	5.04	64.8	0.45	401
Итого по приему пищи:		300	28.54	22.14	34.11	469.92	0.81	
Итого за День:		1600	61.48	65.44	206.1	1728.05	30.77	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6								
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7.55	12.08	38.53	293.3	1.37	177
Завтрак	Чай с молоком	180	2.67	2.34	14.31	89	1.2	394
Завтрак	Бутерброд с маслом и повидлом	40	2.51	3.93	28.88	161	0.48	2
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8	44	10.0	368
Итого по приему пищи:			13.13	18.75	91.52	587.3	13.05	
Обед	Суп из цветной капусты	250	1.9	3.9	11.1	89.9	47.3	80
Обед	Шницель рыбный	80	12.08	3.92	8.21	116	2.62	258
Обед	Картофель отварной	150	2.7	5.3	21.5	144	19.6	125
Обед	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.05	5.4	52.44	19.5	20
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.53	10.96	102	0	1
Обед	Хлеб ржаной	30	2.25	0.15	15.68	71.25	0	1
Итого по приему пищи:			21.83	16.868	98.09	678.31	89.68	
Полдник	Сосиска отварная	60	7.1	14.3	0.24	156	0	275
Полдник	Салат из моркови с яблоком	60	0.56	3.48	5.24	54.6	4.62	40
Полдник	Простокваша	120	3.6	3	5.04	61.2	1.44	401
Полдник	Булочка «Веснушка»	80	6.24	4.9	43.1	241.6	0	473
Итого по приему пищи:			17.5	25.68	53.62	513.4	6.06	
Итого за день:		1640	52.61	60.728	241.25	1779.01	108.79	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная рисовая	200	10.06	11.34	41.26	307.0	0	177
Завтрак	Какао	180	3.67	3.19	15.82	107	1.43	397
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.45	7.55	14.62	136	0	1
2 завтрак	Сок	120	0.73	0.1	13.27	56.91	2.26	399
Итого по приему пищи:			535	16.91	22.18	84.97	606.91	3.69
Обед	Сук картофельный с клецками	250	2.2	3.3	13.55	162.5	10.45	85
Обед	Рыба тушеная с овощами	80	7.66	2.89	2.2	74.0	1.96	247
Обед	Пюре картофельное	155	3.06	4.8	20.44	137.25	18.16	321
Обед	Салат из помидор и огурцов	60	0.64	3.69	2.08	44.23	14.94	15
Обед	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	24.99	101.7	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:			800	19.4	15.598	98.78	45.87	
Полдник	Запеканка творожная	120	16.46	11.29	16.08	231	0.22	237
Полдник	Соус сметанный	30	0.44	1.25	1.47	18.53	0.01	354
Полдник	Салат из моркови	60	0.75	0.06	6.97	31	2.88	41
Полдник	Простокваша	120	3.6	3	5.04	61.2	1.44	401
Итого по приему пищи:			330	22.87	15.6	29.56	4.55	
Итого за день:		1665	59.18	53.378	213.31	1699.72	54.11	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая Ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200	5.21	10.47	38.27	271.26	2.44	270
Завтрак	Чай с лимоном	180	0.13	0.02	10.2	41	2.8	393
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	2.75	7.55	14.62	136	0.	1
2 завтрак	Св. фрукты по сезону (персик/абрикос)	100	0.9	0.1	9	43	10	368
Итого по приему пищи:			8.99	18.14	72.09	491.26	15.24	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.68	2.84	17.74	105	8.25	82
Обед	Рагу овощное	180	2.67	4.82	12.19	104	17.2	77
Обед	Суфле из отварного мяса	80	13.53	15.6	10.76	234.91	0.03	75
Обед	Овощи по сезону (помидор)	50	0.55	0.1	1.9	12	12.5	120
Обед	Кисель	180	0.4	0.018	25.24	102.72	0.36	376
Обед	Хлеб пшеничный	30	1.84	0.53	10.96	102	0	1
Обед	Хлеб ржаной	30	2.25	0.15	15.86	71.25	0	1
Итого по приему пищи:			23.92	24.058	94.65	731.88	38.34	
Полдник	Оладьи с повидлом	130	4.56	4.06	27.75	330	0.47	449
Полдник	Ряженка	150	4.35	3.75	6.3	81	0.45	401
Полдник	Яйцо отварное	40	5.08	4.6	0.28	63	0	213
Итого по приему пищи:			13.99	12.41	34.33	474	1.91	
Итого за День:			46.9	54.608	201.07	1697.14	55.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход Блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	Номер рецептуры
			Б	Ж	У			
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Суп молочный с кукурузной крупой	200	6.03	6.35	21.05	165.5	1.125	94
Завтрак	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	0.03	392
Завтрак	Булерброд с повидлом	40	2.45	7.55	14.62	136	0.	2
2 завтрак	Сок	100	0.5	0	10.1	42	2	399
2 завтрак	Кондитерские изделия(печенье)	30	2.16	2.4	21.3	114.9	0	
Итого по приему пищи:		550	11.2	16.32	77.06	498.4	3.155	
Обед	Сук картсфелыный с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.3	167.2	9.1	87
Обед	Кнели куриные с рисом	80	6.6	5.1	15.4	135.0	0	312
Обед	Макаронны отварные с маслом	150	4.08	4.08	25.05	153	0	205
Обед	Овощи по сезону (огурец свежий)	50	0.4	0.05	1.25	7	1.35	120
Обед	Компот из свежих фруктов(яблоко)	180	0.14	0.14	21.5	87.8	1.5	372
Обед	Хлеб пшеничный	40	2.45	0.7	14.62	136	0	1
Обед	Хлеб ржаной	40	3	0.2	20.9	95	0	1
Итого по приему пищи:		790	25.27	17.77	113.02	781	11.95	
Полдник	Сырники с морковью/сметанный соус	100/30	14.09	11.59	21.12	245	0.73	233
Полдник	Свежие фрукты по сезону(Банан)	100	1.5	0.45	17.01	77.76	8.1	336
Полдник	Простокаша	120	3.36	3.0	5.04	61.2	1.44	401
Итого по приему пищи:		350	18.95	15.09	47.16	401.2	12.17	
Итого за день:		1690	55.42	49.18	237.24	1680.6	27.275	

ДЕНЬ	БЕЛКИ,г	ЖИРЫ,г	УГЛЕВОДЫ,г	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ,ккал	ВИТАМИН С,мг
1	51.97	65.29	217.99	1737.18	45.49
2	43.57	53.308	229.39	1600.7	42.28
3	53.67	45.28	240.83	1663.44	57.41
4	50.31	54.258	217.12	1622.51	44.15
5	61.48	65.44	206.1	1728.05	30.77
6	52.61	60.728	241.25	1779.01	108.79
7	57.46	64.02	239.23	1761.42	41.44
8	59.18	53.378	213.31	1699.72	54.11
9	46.9	54.608	201.07	1697.14	55.49
10	55.42	49.18	237.24	1680.6	25.275
ИТОГО ЗА ВСЕ ДНИ	532.57	565.49	2243.53	16 969.77	505.05
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД	53.257	56.55	224.35	1696.98	50.5
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ,ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ					

**Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Крым и городе
федерального значения Севастополе»**

ОРГАН ИНСПЕКЦИИ
Аттестат аккредитации
RA.RU.710101 от 13 ноября 2015
Юридический адрес: 295034
г. Симферополь, ул. Набережная, д.67
тел.: (365) 549-900, факс: (365) 549-901
ИНН 9102034069 ОГРН 1149102060348
ОКПО 00711250 КПП 910201001
e-mail: fbuz_premn@ege-crimea.ru
http://www.ege-crimea.ru
Фактический адрес: ул. Руданского, 41, г. Ялта,
298612, тел.: (3654) 328990, факс: (3654) 328990,
e-mail: fbuz_yal@ege-crimea.ru
ОКПО 00711250 ОГРН 1149102060348
ИНН 9102034069 КПП 910201001

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель руководителя органа инспекции,
Главный врач
Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и
эпидемиологии в Республике
Крым и ГФЗ Севастополе» в г. Ялта,
Алупка и пгт Гурзуф
Романенко В.Г.



ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

о соответствии санитарным правилам и нормативам перспективного меню

№ 4.23/Э.17 от 12.02.2019

1. Наименование учреждения: МБДОУ «Детский сад №5»МО ГО Ялта РК
2. Юридический адрес: 298650 РК, г. Ялта, пгт Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944, 11-А
3. Фактический адрес: 298650 РК, г. Ялта, пгт Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944, 11-А, 298650, РК, г. Ялта, пгт. Советское, д.7
4. Ф.И.О. руководителя: Черный М.Н. Телефон, факс:
5. ИНН/КПП: 9103016961\910301001 ОГРН: 1149102175760
6. Основание для проведения экспертизы: заявление рег. № 4.23 от 24.01.2019 г.
7. Документы, представленные для проведения экспертизы: Примерное двухнедельное перспективное меню с 10.5 часовым пребыванием детей возрастной группой 3-7 лет, пояснительная записка блн и даты, технологические карты утвержденные руководителем
8. Перечень нормативной документации, на основании которой проводилась экспертиза: СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)
9. Характеристика рациона питания: в документах представленных для проведения экспертизы нет суточного набора продуктов имеется указание на использование рекомендуемого, что соответствует абзацу первому п.15.3 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

4.23/Э.17
ФИО

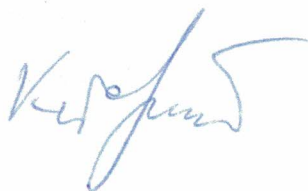
Согласно пояснительной записки при составлении меню использован рекомендуемый суточный набор продуктов приложения №10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)

16. Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно:

Мясо, молоко, кисломолочные напитки, фрукты, ... , что соответствует п.15.7 СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года)

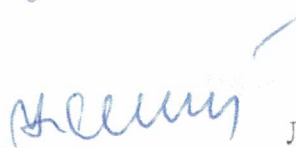
Заключение: Примерное двухнедельное перспективное меню с 10,5 часовым пребыванием детей возрастная группа 3-7 лет, МБДОУ «Детский сад №5» МО ГО Ялта РК 298650 РК, г.Ялта, пгт. Массандра, ул. Имени 16 апреля 1944,11-А соответствует разделу XV СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы дошкольных образовательных организаций» (с изменениями на 27 августа 2015 года).

Врач-эксперт.
(врач по гигиене детей и подростков)



Куборский В.А.

заместитель Технического директора.
(заведующий санитарно-гигиеническим отделом)



Лещенко Н.Р.

4.23/2.12

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575823

Владелец Черний Марина Николаевна

Действителен с 05.04.2021 по 05.04.2022