Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в Ангарском
городском муниципальном
образовании, Шелеховском и
Слюдянских районах
_____ Е.В. Маркова
"08" _____

Согласовано:
Заведующий МКДОУ ШР
„Детский сад № 19
„Малышок"
_____ Е.А. Ханенко
"08" октября 2020 г.

Утверждаю:
Начальник Управления образования
Администрации Шелеховского района
_____ И.Ю.Шишко
"12" октября 2020 г.

Примерное десятидневное меню
для дошкольных образовательных организаций
Шелеховского района
с 12-ти часовым пребыванием детей с возрастной категорией от 1-3 лет
на весенне-летний период
(пищеблок полного цикла)

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Иркутской области в Ангарском
городском муниципальном
образовании, Шелеховском и
Слюдянских районах
_____ Е.В. Маркова
"08" _____

Согласовано:
Заведующий_____
_____
_____
_____
_____
"_____"_____

Утверждаю:
Начальник Управления образования
Администрации Шелеховского района
_____ И.Ю.Шишко
"12" _____ 2020г.

Примерное десятидневное меню
для дошкольных образовательных организаций
Шелеховского района
с 12-ти часовым пребыванием детей с возрастной категорией от 1-3 лет
на весенне-летний период
(пищеблок полного цикла)

№ рец	Прием пищи. Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 1. Завтрак						
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	20\5\5	2,29	3,7	10,5	84,46	
93	Суп молочный с вермишелью	150	2,4	2,58	30	152,82	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	16	100,4	
	Итого за завтрак	**360**	**7,49**	**9,08**	**56,5**	**337,68**	**0**
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	190	0	0	18	72	
	Итого за 2-й завтрак	**190**	**0**	**0**	**18**	**72**	**0**
	Обед						
10	Салат из зеленого горошка	50	1,4	2,7	3	41,9	3
37	Суп картофельный с клецками	130\20	2,3	3,01	17	104,29	
288	Птица отварная (кура)в первое блюдо	5	0,68	0,68	0,027	8,948	
260	Гуляш из говядины	50\20	8,2	13,26	4,24	169,1	1
321	Картофельное пюре	100	2,06	6,06	12	110,78	2,5
240	Компот из свежих фруктов (яблоки)	150	0,14	0,14	25	101,82	1,5
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**545**	**16,1**	**26,09**	**67,947**	**570,998**	**8**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	2,14	0,07	11,3	54,39	
ПП	Йогурт	150	3,75	4,65	22,1	145,25	
	Итого за полдник	**200**	**5,89**	**4,72**	**33,4**	**199,64**	**0**
	Ужин						
244	Рыба припущенная с овощами	50\50	14,96	10,33	6,64	179,37	1,4
316	Рис припущенный	100	2,23	2,6	13,3	85,52	
392	Чай с сахаром	170\10	0	0	9,4	37,6	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за ужин		**18,51**	**13,17**	**36,02**	**336,65**	**1,4**
	Итого за день	**1295**	**47,99**	**53,06**	**211,867**	**1516,968**	**9,4**

Согласовано: зам. нач-ка ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение № ОИ/2271 от 26.09.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 2. Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20\5\5	1,4	2,8	10,8	74	0,5
84	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	145\5	2,42	2,7	26	137,98	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	Итого за завтрак	**360**	**9,22**	**11,3**	**45,2**	**319,38**	**0,5**
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (бананы)	140	2,1	0	28,5	122,4	10
	Итого за 2-й завтрак	**140**	**2,1**	**0**	**28,5**	**122,4**	**10**
	Обед						
33	Салат из отварной свеклы	40	1,9	4	3	55,6	2,5
66	Щи из свежей капустой с картофелем со сметаной	160\10	1,1	3,3	9,1	70,5	3,5
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
289	Рагу из птицы	30\130	7,3	5,9	15	142,3	
398	Напиток плодов из шиповника	150	0,5	0,2	15,7	66,6	50
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**546**	**13,22**	**14,69**	**49,58**	**383,41**	**56,1**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	4,763	8,387	16	158,535	
ПП	Снежок	150	4	3,7	16,5	116,6	
	Итого за полдник	**200**	**8,763**	**12,087**	**32,5**	**273,835**	**0**
	Ужин						
130/351	Сырники из творога с морковью с соусом молочным сладким	125\30	9,7	8	13,4	164,4	
394	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
ПП	Хлеб пшеничный	25	2,4	0,2	12,6	61,8	
	Итого за ужин	**400**	**16,42**	**11,64**	**47,88**	**361,96**	**0**
	Итого за день	**1646**	**49,723**	**49,717**	**203,66**	**1460,985**	**66,6**

Согласовано: зам. нач-ка ТО Филкова О.А.

экспертное заключение №ОЦ/2271 от 26.08.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 3. Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	0,9	2	8,1	54	
168	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	145\5	3,6	4,7	25	156,7	
382	Какао с молоком	180	3,1	2,8	12,9	89,2	
	Итого за завтрак	**358**	**7,6**	**9,5**	**46**	**299,9**	**0**
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в асортименте	190	0	0	17	68	
	Итого за 2-й завтрак	**190**	**0**	**0**	**17**	**68**	**0**
	Обед						
15	Салат из свежих помидоров	50	1,3	3	3,4	45,8	5,2
84	Суп картофельный с рыбными консервами	150\18	7,5	6,3	24,5	184,7	0,6
244	Плов из отварной говядины	40\100	8,5	5	17,4	148,6	0,8
240	Компот из свежих фруктов (груши)	150	0,1	0,1	23,2	94,1	1,08
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**528**	**18,72**	**14,64**	**75,18**	**507,36**	**7,68**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	0,07	0,1	17	69,18	
ПП	Кефир	150	4,5	3,7	6	76,6	
	Итого за полдник	**200**	**4,57**	**3,8**	**23**	**144,48**	**0**
	Ужин						
71	Овощи натуральные свежие (Огурец)	55	0,7	0,08	2,1	11,92	5
215	Омлет натуральный с маслом сливочным	105\5	5,2	16,2	21,2	251,4	
ПП	Кондитерское изделие (вафли)	15	3,2	1	8	53,8	
393	Чай с сахаром и лимоном	165\10\5	0	0	9,9	39,6	1,08
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	**400**	**12,37**	**17,72**	**57,98**	**440,88**	**6,08**
	Итого за день	**1676**	**43,26**	**45,66**	**219,16**	**1460,62**	**13,76**

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.Н.

экспертное заключение № 01/2271 от 26.08.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 4. Завтрак						
10	Салат из кукурузы консервированной	50	0,75	0,35	5,3	27,35	
ПП	Батон пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
204	Макаронные изделия, запеченные с сыром	100	2,95	5,25	18	131,05	0,9
391	Чай б\с со сгущенным молоком	200	0	0	8,5	34	
	Итого за завтрак	**370**	**5,65**	**5,8**	**41,9**	**242,4**	**0,9**
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (яблоки)	165	0,4	0	13	53,6	15
	Итого за 2-й завтрак	**165**	**0,4**	**0**	**13**	**53,6**	**15**
	Обед						
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	50	1,6	3,3	4	52,1	5,3
57	Борщ с картофелем и капустой со сметаной	160\10	1,4	1,4	1,47	24,08	5
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
294	Запеканка из печени с рисом	60	3,6	3	11,32	86,68	3,7
127	Картофель отварной в молоке	100	2,1	2,4	10,6	72,4	6,3
355	Кисель из кураги	150	0	0	20,8	83,2	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**546**	**11,12**	**11,39**	**54,97**	**366,87**	**20,4**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	1,5	0,79	13	65,11	
ПП	Ряженка	150	4,5	6	6,2	97,5	
	Итого за полдник	**200**	**6**	**6,79**	**19,2**	**161,91**	**0**
	Ужин						
186	Каша гречневая рассыпчатая	100	3	4,27	11,6	96,83	
29\348	Биточки рыбные с соусом томатным	70\30	2	5,23	10	95,07	0,37
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	16	100,4	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за ужин	**400**	**9,12**	**12,54**	**44,28**	**326,46**	**0,37**
	Итого за день	**1681**	**32,29**	**36,52**	**173,35**	**1151,24**	**36,67**

Согласовано: зам. начальника ТО Вискова О.Н.
экспертное заключение №ОМ/2271 от 26.08.2022 г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 5. Завтрак						
2	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	20\5\5	2,29	3,7	10,5	84,46	
237/351	Запеканка из творога с молочным соусом сладким	100\30	8,3	15,44	33	304,16	
392	Чай с молоком и сахаром	128\60\12	3	3,2	15,2	101,6	
	Итого за завтрак	**360**	**11,3**	**18,64**	**48,2**	**405,76**	**0**
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	190	0	0	18	72	
	Итого за 2-й завтрак	**190**	**0**	**0**	**18**	**72**	**0**
	Обед						
8	Салат из отварной моркови и яблок	30	0,15	1,5	1,2	18,9	0,9
102	Суп картофельный с бобовыми	150	4,1	3,9	12	99,5	0,6
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
153	Жаркое по домашнему с говядиной	40\150	12,8	11,02	14	206,38	5,1
376	Компот из сущенных фруктов (смесь)	150	0,25	0,015	20,75	84,135	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**546**	**19,72**	**17,725**	**54,73**	**457,325**	**6,7**
	Полдник						
454/461	Пирожки печенные сдобные с капустой	50	1,5	2,4	16,3	92,8	
ПП	Йогурт	150	3,7	4,65	22,16	141	
	Итого за полдник	**200**	**5,2**	**7,05**	**38,46**	**238,09**	**0**
	Ужин						
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	15	0,2	0,02	3,3	14,18	
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	60	0,87	0,2	3,5	19,28	13
191	Рис отварной с овощами	135	4,8	8,8	16	162,4	0,37
398	Напиток плодов из шиповника	150	0,5	0,2	15,7	66,6	50
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	**400**	**9,44**	**9,64**	**51,98**	**332,44**	**63,37**
	Итого за день	**1696**	**45,66**	**53,055**	**211,37**	**1505,615**	**70,07**

Согласовано: зам. начальника ТО Волкова О.В.

экспертное заключение №ОМ/2271 от 26.08.2020 г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 6. Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	0,9	2	8,1	54	
185	Каша молочная овсянная жидкая с маслом сливочным	145\5	5,8	14,3	26,06	256,14	
382	Какао с молоком	180	3,1	2,8	12,9	89,2	
	Итого за завтрак	**358**	**9,8**	**19,1**	**47,06**	**399,34**	**0**
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (груши)	150	0,6	0	15,5	64,4	7,5
	Итого за 2-й завтрак	**150**	**0,6**	**0**	**15,5**	**64,4**	**7,5**
	Обед						
31	Салат из отварной свеклы с сыром	40	2,5	2,5	3,7	47,3	3
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	140\20	0,7	1,14	9,8	52,26	0,06
200	Капуста тушенная с мясом	30\130	7	5	28,5	187	1,8
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,25	0,015	20,75	84,135	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**530**	**11,77**	**8,895**	**69,43**	**404,855**	**4,86**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	1,5	1,09	7	43,81	
ПП	Снежок	150	4,1	3,75	16,5	116,6	
	Итого за полдник	**200**	**5,6**	**4,84**	**23,5**	**159,96**	**0**
	Ужин						
10	Салат из зеленого горошка	50	1,4	2,7	3	41,9	3
216	Омлет с сыром со сливочным маслом	125\5	8,3	8,7	25,28	212,62	
393	Чай с сахаром и лимоном	165\10\5	0	0	9,9	39,6	1,08
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	**400**	**12,97**	**11,84**	**54,96**	**378,28**	**4,08**
	Итого за день	**1638**	**40,74**	**44,675**	**210,45**	**1406,835**	**16,44**

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.А.

экспертное заключение №ОЦ/2271 от 26.08.2020 г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 7. Завтрак						
3	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	20\5\5	1,4	2,8	10,8	74	0,5
185	Каша молочная манная жидкая со сливочным маслом	145\5	2,41	6,47	23	159,87	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	Итого за завтрак	**360**	**9,21**	**15,07**	**42,2**	**341,27**	**0,5**
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	190	0	0	17	68	
	Итого за 2-й завтрак	**190**	**0**	**0**	**17**	**68**	**0**
	Обед						
20	Салат из свежих огурцов	40	0,9	2,6	2,5	37	4
34	Свекольник со сметаной	150\10	5,2	3,4	1,4	57	1,1
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
322	Картофельное пюре с морковью	100	2,4	5,3	7,5	87,3	4
174\348	Тефтели из говядины с соусом томатным	40\30	1,25	1,03	28	126,27	1
376	Компот из сушенных плодов (чернослив)	150	0,25	0,015	20,75	84,135	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**546**	**12,42**	**13,635**	**66,93**	**440,115**	**10,2**
	Полдник						
454/470	Пирожки печенные сдобные с яблоками	50	1	1	15	73	0,008
ПП	Ряженка	150	4,5	6	6,2	97,5	
	Итого за полдник	**200**	**5,5**	**7**	**21,2**	**169,8**	**0,008**
	Ужин						
230	Вареники ленивые с сахаром	150\10	7,03	8,47	6,7	131,15	0,01
384	Кисель молочный	200	4	2,7	20,08	120,62	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
	Итого за ужин	**400**	**14,3**	**11,61**	**43,56**	**335,93**	**0,01**
	Итого за день	**1696**	**41,43**	**47,315**	**190,89**	**1355,115**	**10,718**

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.Г.

экспертное заключение №ОМ/2271 от 26.08.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 8. Завтрак						
2	Бутерброд с маслом сливочным, джемом	20\5\5	2,2	3,7	10,9	85,7	
93	Суп молочный с вермишелью	150	2,4	2,58	30	152,82	
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	16	100,4	
	Итого за завтрак	**360**	**7,4**	**9,08**	**56,9**	**338,92**	**0**
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (апельсин)	160	0,9	0	15	63,6	91
	Итого за 2-й завтрак	**160**	**0,9**	**0**	**15**	**63,6**	**91**
	Обед						
71	Овощи натуральные свежие (Помидор)	35	0,5	0,1	2	10,9	6,1
86	Суп Лапша домашняя	145	2,5	1,7	17	93,3	
288	Птица отварная(кура) в первое блюдо	5	0,68	0,68	0,027	8,948	
228	Рыба припущенная в молоке	90	6,2	6,8	0,033	86,132	
125	Картофель отварной с маслом	100\5	2,9	9,9	19	176,7	7
355	Кисель из кураги	150	0	0	20,8	83,2	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**550**	**14,1**	**19,42**	**65,54**	**493,34**	**13,1**
	Полдник						
ПП	Сдобные булочные изделия в ассортименте	50	1,5	0,79	15	73,11	
ПП	Йогурт	150	3,75	4,65	22,1	140,8	
	Итого за полдник	**200**	**5,25**	**5,44**	**37,1**	**218,36**	**0**
	Ужин						
53	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	50	2,4	4,8	6	76,8	0,7
298\347	Голубцы ленивые с соусом белым основным	130\30	11,6	10,7	14	198,7	0,2
392	Чай с сахаром	170\10	0	0	9,4	37,6	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за ужин	**410**	**15,32**	**15,74**	**36,08**	**347,26**	**0,9**
	Итого за день	**1680**	**42,97**	**49,68**	**210,62**	**1461,48**	**105**

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.Н.

экспертное заключение №ОИ/2271 от 26.03.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 9. Завтрак						
1	Бутерброд с маслом сливочным	20\8	0,9	2	8,1	54	
185	Каша молочная пшенная жидкая со сливочным маслом	145\5	3,1	15,7	24,3	250,9	
394	Чай с молоком и сахаром	110\60\10	3	3,2	15,2	101,6	
	Итого за завтрак	**358**	**7**	**20,9**	**47,6**	**406,5**	**0**
	2-й завтрак						
ПП	Сок фруктовый промышленного производства в ассортименте	190	0	0	19	76	
	Итого за 2-й завтрак	**190**	**0**	**0**	**19**	**76**	**0**
	Обед						
16	Салат летний	50	3,4	1,64	4	44,36	1,8
99	Суп из овощей со сметаной	160\10	0,9	1,79	13	71,71	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
179	Птица (кура) в соусе	60	4,12	7,504	19,95	163,816	
316	Рис припущенный	80	1,9	2,2	12,8	78,6	
374	Компот из апельсинов	150	0,1	0,014	20,7	83,326	4
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**536**	**12,84**	**14,438**	**77,23**	**490,222**	**5,9**
	Полдник						
470	Булочка Дорожная	50	1,6	1,46	21	103,54	
ПП	Кефир	150	4,5	3,75	6	76,6	
	Итого за полдник	**200**	**6,1**	**5,21**	**27**	**179,29**	**0**
	Ужин						
71	Овощи натуральные свежие(Огурец)	50	0,7	0,08	2,1	11,92	5
200	Капуста тушенная с мясом	30\130	7	5,03	28,5	187,27	1,8
382	Какао с молоком	180	3,1	2,8	12,9	89,2	
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за ужин	**410**	**12,12**	**8,15**	**50,18**	**322,55**	**6,8**
	Итого за день	**1694**	**38,06**	**48,698**	**221,01**	**1474,562**	**12,7**

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова О.А.

экспертное заключение № 04/2271 от 26.08.2020г.

№ рец.	Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества				С
			Б	Ж	У	Э.Ц	
	День 10. Завтрак						
177	Каша молочная из смеси круп с маслом сливочным	145\5	2,4	1,96	24	123,24	
7	Сыр порционно	5	0,7	0,9	4	26,9	0,5
ПП	Батон пшеничный	20	1,95	0,2	10,1	50	
400	Молоко кипяченое	180	5,4	5,8	8,4	107,4	0
	Итого за завтрак	**355**	**10,45**	**8,86**	**46,5**	**307,54**	**0,5**
	2-й завтрак						
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,3	0	11,03	45,32	12
	Итого за 2-й завтрак	**140**	**0,3**	**0**	**11,03**	**45,32**	**12**
	Обед						
10	Салат из кукурузы консервированной	40	0,4	0,2	3,2	16,2	
76	Рассольник Ленинградский со сметаной	150\10	3,2	2,1	7,2	60,5	
241	Мясо отварное(говядина) - в первое блюдо	6	1,1	1,05	0,1	14,25	0,1
161\348	Биточки из говядины с соусом томатным	60\30	4,5	10	7,54	138,16	
195	Макаронные изделия отварные с овощами	80	0,41	1,8	14,4	75,44	0,2
347	Компот из плодов консервированных	150	0,3	0	6,1	25,6	1,08
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за обед	**546**	**11,23**	**15,39**	**45,22**	**364,31**	**1,38**
	Полдник						
410	Ватрушка с творогом	50	1,9	1,46	17,7	91,54	0,001
ПП	Снежок	150	4	3,7	16,5	116,6	
	Итого за полдник	**200**	**5,9**	**5,16**	**34,2**	**206,84**	**0,001**
	Ужин						
226	Рыба отварная	80	6,4	4,8	11	112,8	
321	Картофельное пюре	120	2,3	7,2	14	130	3
393	Чай с сахаром и лимоном	165\10\5	0	0	9,9	39,6	1,08
ПП	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	
	Итого за ужин	**400**	**10,02**	**12,24**	**41,58**	**316,56**	**4,08**
	Итого за день	**1641**	**37,9**	**41,65**	**178,53**	**1240,57**	**17,961**
	Итого за 10 дней	**16343**	**420,023**	**470,03**	**2030,907**	**14033,99**	**359,319**
	Норма		42	47	203	1400	35

Согласовано: зам. начальника ТО Вилкова О.А.

Экспертное заключение № 01/2271 от 26.08.2020 г.

Калорийность завтраков 20-25% рациона	**Норма**	**Факт**
	280-350	339,869
Калорийность 2 завтраков 5% рациона	70	70,535
Калорийность обедов 30-35% рациона	420-490	447,8805
Калорийность полдников 10-15% рациона	140-210	195,2205
калорийность ужинов20-25% рациона	280-350	349,897

Для обеспечения воспитанников здоровым питанием при разработке примерного меню использованы следующие документы:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М., 2010;
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. Доц.Л.С. Коровка и доц. И.И. Добросердова, Уральский региональный центр питания 2004.
3. Химический состав российских продуктов питания. Под ред.проф.И.М.Скурихина, В.А. Тутельяна, М., 2002

Согласовано: зам. начальника ТО Филкова О.В.

экспертное заключение № 04/2271 от 26.08.2020г.