

ИП Козлов В.И.
В.И. Козлов
2022г.

Заведующий МБДОУ ДС №19
2022г.

ОСНОВНОЕ (Организованное) Меню

(10-ти дневное)

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 19 хутора Куликовский муниципального образования Ленинградский район

Сезон: зима-весна

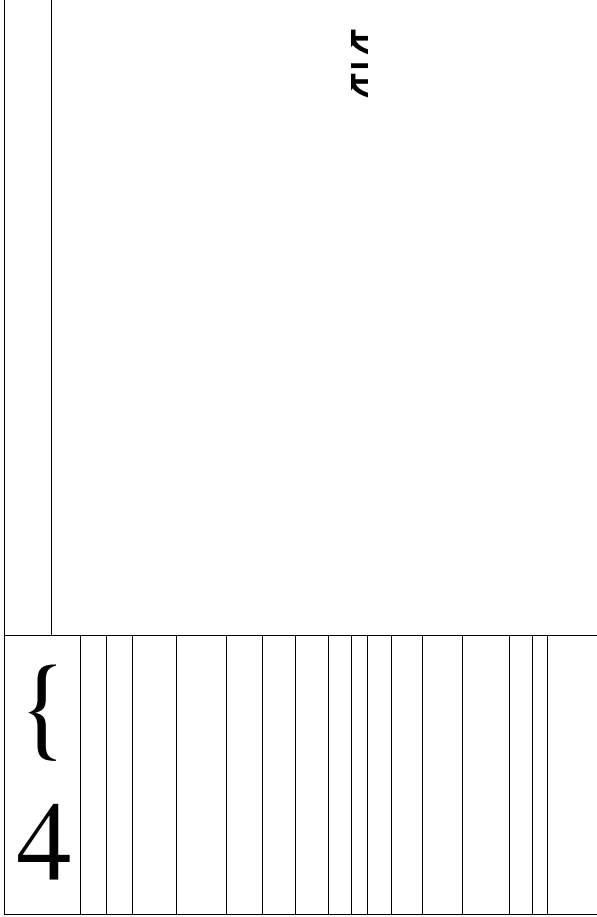
Возраст: от 3-7 лет

неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКЯЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | ВИТ С |
|-------------------|--|--------------|------------------|--------|---------|------------------|----------------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный манный | 180 | 3,93 | 3,54 | 14,37 | 118,04 | 99 | 0,88 |
| | Бутерброд с сыром и маслом (5/12/25) | 42 | 3,42 | 5,6 | 15,8 | 137,2 | 1//3 | 0,05 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 402 | 7,4 | 9,15 | 38,55 | 288,59 | | 0,95 |
| 2 завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | вафли | 15 | 0,42 | 0,495 | 15,353 | 53,1 | 588 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 195 | 5,91 | 4,995 | 23,813 | 152,6 | | 0,98 |
| обед: | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/5) | 185 | 1,38 | 3,78 | 11,96 | 78,77 | 63 | 12,29 |
| | Гуляш из отварного мяса (70/30) | 100 | 6,69 | 10,54 | 18,03 | 239,00 | 293 | 0,65 |
| | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,49 | 4,21 | 24,705 | 165,77 | 219 | 0 |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,504 | 0,048 | 27,18 | 85,71 | 400 | 0,984 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 665 | 17,614 | 19,138 | 105,545 | 668,45 | 9,34 | 13,924 |
| полдник: | Ватрушка с творогом | 60 | 5,07 | 4,66 | 32,854 | 164,4 | 411//501 | 0,06 |
| | Кефир | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 1,26 |
| | итого за приём: | 240 | 9,29 | 9,16 | 40,054 | 270,62 | | 1,32 |
| | итого за день: | 1502 | 40,214 | 42,443 | 207,962 | 1380,26 | | 17,174 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль





неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ьзучется йодированная соль



1

2

'4

1



'1

0
< .s = s

=
> Ш 7,s

5



Адрес: г. Пермь, ул. Коммунальная, д. 10

неделя первая
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|---------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с крупой (гречневой) | 180 | 5,02 | 4,72 | 16,71 | 122 | 101 | 0,82 | |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 | |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 | |
| 2 завтрак: | итого за приём: | 390 | 6,98 | 9,59 | 37,98 | 255,31 | | 0,84 | |
| | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 | |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 47 | | 12 | |
| обед: | Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (180/7) | 187 | 1,31 | 3,86 | 11,96 | 80,63 | 73 | 13,29 | |
| | овощи натуральные соленые (огурец) | 50 | 0,24 | 0 | 0,85 | 6,5 | 107 Пермь | 1,5 | |
| | Плов из птицы (150/65) | 215 | 10,53 | 20,05 | 39,38 | 439,01 | 321 | 1,01 | |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 | |
| ПОЛДНИК: | итого за приём: | 652 | 16,38 | 24,47 | 91,01 | 687,94 | | 18,8 | |
| | Булочка „Веснушка„ | 60 | 3,82 | 3,66 | 32,31 | 157,44 | 456 | 0 | |
| | Ряженка | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 0,54 | |
| | итого за приём: | 240 | 8,04 | 8,16 | 39,51 | 252,84 | | 0,54 | |
| | итого за День: | 1402 | 31,88 | 42,22 | 180,26 | 1243,09 | | 32,18 | |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

| | | | |
|-------------|--------------|---------------------|-----|
| SS'8 | | //a π080Eh | |
| 6 ' 9 98 | GEI' 鱈 | 【a90 | |
| 86' 0 | 5' 66 | :Wahdu 0] 0 ㄥ !!! | |
| 86' 0 | 61 | aOHahBUMH | |
| 9' . | EI' EEP | :wahdueE0] 0 ㄥ !!! | |
| 0 | 80' 98 | (SZ' EJWOLoEW ㄣ | |
| 562 | qwd au | .09 .du . | |
| | 6 9' 8 81 | WodIq301+1 | |
| 0 | 2810a 990- | | !!! |

9-2001(5)H-Hipod //0 //83 -akEtd1QUSH //171 //a //171 //a ㄨ00-0] //du9

ㄥ-0' 0 Eㄥ-0] B //de] 9 ㄥ2 hEe H1028B99

//cD009 -0-W' E' E' E'] 0 ㄥ00 10de; ; 0 ㄥ0

Дальневосточный
 неделя второй
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С |
|------------|--|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с крупой (пшено) | 180 | 4,22 | 3,91 | 18,71 | 146,4 | 101 | 0,82 |
| | Бутерброд с маслом (8/25) | 33 | 1,92 | 7,33 | 12,91 | 109,95 | 1 | 0 |
| | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| | итого за приём: | 393 | 6,19 | 11,25 | 40 | 289,7 | | 0,84 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 42,3 | | 12 |
| обед: | Борщ с капустой и картофелем со сметаной (180/7) | 187 | 1,50 | 4,62 | 12,96 | 110,87 | 63 | 12,29 |
| | овощи натуральные соленные (отурец) | 50 | 0,24 | 0 | 0,85 | 6,5 | 107 Пермь | 1,5 |
| | Котлеты, биточки, шницели рубленые | 75 | 6,70 | 8,76 | 14,54 | 181,90 | 299 | 0,1 |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 4,8 | 21,57 | 169,32 | 339 | 19,96 |
| | Компот из свежих плодов | 180 | 0,14 | 0,14 | 21,49 | 48,96 | 390 | 1,29 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 692 | 15,18 | 18,88 | 95,08 | 616,75 | | 35,14 |
| полдник: | Пудинг из творога с яблоками и сметаной (85/10) | 95 | 10,73 | 10,75 | 13,11 | 150,4 | 254 | 1,17 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,07 | 414 | 1,17 |
| | итого за приём: | 275 | 13,57 | 13,15 | 27,47 | 235,47 | | 2,34 |
| | итого за день: | 1480 | 35,42 | 43,28 | 174,31 | 1184,22 | | 50,32 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Дневник питания
неделя второй
сезон зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | ВИТ С |
|----------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------|---------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Рыба, запеченная в молочном соусе | 80 | 8,6 | 6,12 | 5,08 | 110 | 265 | 0,48 |
| | Каша рассыпчатая ячневая | 130 | 3,19 | 4,6 | 27 | 166,0 | 179 | 0 |
| | Бутерброд с маслом (5/25) | 30 | 1,91 | 4,86 | 12,89 | 99,96 | 1 | 0 |
| | Чай с молоком | 180 | 2,67 | 2,34 | 14,31 | 91,19 | 413 | 1,2 |
| | итого за приём: | 420 | 16,37 | 17,92 | 59,28 | 467,15 | | 1,68 |
| 2 завтрак: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 99,5 | 419 | 0,98 |
| | вафли | 15 | 0,42 | 0,495 | 15,353 | 53,1 | 588 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 195 | 5,91 | 4,995 | 23,813 | 152,6 | | 0,98 |
| обед: | Суп картофельный с бобовыми (горох) | 180 | 3,95 | 3,79 | 17,72 | 106,07 | 87 | 5,19 |
| | Гренки из пшеничного хлеба | 20 | 1,6 | 0,3 | 8,02 | 74 | 123 | 0 |
| | Тефтели мясные (2-й вариант) | 75 | 3,10 | 6,85 | 12,95 | 212,45 | 304 | 0,58 |
| | Свекла, тушенная в сметане или соусе | 150 | 3,1 | 9,54 | 14,14 | 133,09 | 145 | 2,02 |
| | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 |
| полдник: | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 605 | 14,48 | 20,84 | 80 | 640,41 | | 10,79 |
| | Булочка „творожная,, | 60 | 3,72 | 3,63 | 29,751 | 156,72 | 470 | 0,12 |
| итого за день: | Ряженка | 180 | 4,22 | 4,5 | 7,2 | 95,4 | 420 | 0,54 |
| | итого за приём: | 240 | 7,94 | 8,13 | 36,951 | 252,12 | | 0,66 |
| | итого за день: | 1460 | 44,7 | 51,885 | 200,044 | 1512,28 | | 14,11 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Анализ рациона
неделя второй
сезон: зимне-весенний
возрастная категория : от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | ВИТ С |
|----------------|---|--------------|------------------|-------|--------|------------------|----------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ЗАВТРАК: | Кнели куриные с рисом | 75 | 7,75 | 11,49 | 9,57 | 141,68 | 329 | 0,62 |
| | Каша рассыпчатая (пшено) | 130 | 5,01 | 5,65 | 32,48 | 121,22 | 179 | 0 |
| | Бутерброд с маслом (10/25) | 35 | 1,93 | 8,98 | 15,93 | 113,4 | 1 | 0 |
| | Какао с молоком | 180 | 2,67 | 3,19 | 15,82 | 104,4 | 416 | 1,43 |
| | итого за приём: | 420 | 17,36 | 29,31 | 73,8 | 480,70 | | 2,05 |
| 2 завтрак: | Яблоко | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 56,4 | 386 | 12 |
| | итого за приём: | 120 | 0,48 | 0 | 11,76 | 47 | | 12 |
| обед: | Суп картофельный с мясными фрикадельками (180/25) | 205 | 6,14 | 3,74 | 12,53 | 140,00 | 89//129 | 9,31 |
| | Салат из квашеной капусты с луком | 50 | 0,7 | 2,53 | 4,5 | 33,83 | 48 Пермь | 11,34 |
| | Птица, тушенная в соусе с овощами (70/130) | 200 | 8,78 | 2,89 | 23,47 | 335,45 | 319 | 8,83 |
| | Компот из сушеных фруктов | 180 | 0,4 | 0,01 | 24,98 | 84,719 | 394 | 0,36 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 |
| полдник: | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 |
| | итого за приём: | 685 | 19,57 | 9,73 | 89,15 | 693,20 | | 29,84 |
| | Пирожок с повидлом | 60 | 2,76 | 1,2 | 36,24 | 154,8 | 437 | 0,03 |
| итого за день: | Молоко кипяченое | 180 | 5,49 | 4,5 | 8,46 | 89,92 | 419 | 0,98 |
| | итого за приём: | 240 | 8,25 | 5,7 | 44,7 | 244,72 | | 1,01 |
| | итого за день: | 1465 | 45,66 | 44,74 | 219,41 | 1465,62 | | 44,90 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

Адрес: г. Архангельск
 Неделю вторым
 сезон: зимне-весенний
 возрастная категория: от 3 до 7 лет

| прием пищи | наименование блюда | вес блюда | пищевые вещества | | | СКВАЯ ЦЕННОСТЬ | № РЕЦЕПТУРЫ | вит С | |
|-----------------|------------------------------------|---|------------------|-------|--------|-------------------|----------------|-------|------|
| | | | Б | Ж | У | | | | |
| ЗАВТРАК: | Суп молочный с пшеном | 180 | 4,79 | 3,82 | 14,61 | 121,81 | 101 | 0,82 | |
| | Бутерброд с маслом (10/25) | 35 | 1,93 | 8,98 | 15,93 | 113,4 | 1 | 0 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,84 | 2,4 | 14,36 | 85,08 | 414 | 1,17 | |
| | итого за приём: | 395 | 9,56 | 15,2 | 44,9 | 320,29 | | 1,99 | |
| 2 завтрак: | Соки овощные, фруктовые и ягодные | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | 418 | 3 | |
| | итого за приём: | 150 | 0,75 | 0 | 15,15 | 62,6 | | 3 | |
| обед: | Суп картофельный с клецками 180/25 | 205 | 2,90 | 3,92 | 12,64 | 129,51 | 91//128 | 5,16 | |
| | Салат из свеклы и яблок | 50 | 0,55 | 2,58 | 5,71 | 48,5 | 36 | 5,58 | |
| | Рыба, тушенная с овощами (65/15) | 80 | 9,60 | 2,53 | 1,60 | 81,60 | 263 | 0,17 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 3,05 | 4,8 | 21,57 | 169,32 | 339 | 19,96 | |
| | Кисель из сока натурального | 180 | 0,5 | 0,05 | 27,18 | 66,479 | 400 | 1,5 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,57 | 0,2 | 11,65 | 47 | 108 Пермь | 0 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 12,02 | 52,2 | 110 Пермь | 0 | |
| | итого за приём: | 715 | 19,15 | 14,44 | 92,37 | 594,61 | | 32,37 | |
| | полдник: | Сырники из творога со сметаной t (100/10) | 110 | 12,44 | 10,72 | 18,32 | 222,48 | 245 | 0,15 |
| | | Чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,01 | 8,38 | 33,35 | 411 | 0,02 |
| итого за приём: | | 290 | 12,49 | 10,73 | 26,7 | 255,83 | | 0,17 | |
| итого за день: | | 1550 | 41,95 | 40,37 | 179,12 | 1233,33 | | 37,53 | |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

| Дни | Б | Ж | У | Калории (ккал) | Калории | Витамин С |
|--|---------|---------|---------|----------------|----------|-----------|
| 1 | 40,21 | 42,44 | 207,96 | 1380,26 | 1380,26 | 11,17 |
| 2 | 51,73 | 63,49 | 192,94 | 1381,77 | 1381,77 | 47,62 |
| 3 | 36,67 | 43,24 | 243,24 | 1451,669 | 1451,67 | 48,54 |
| 4 | 31,88 | 42,22 | 180,26 | 1243,09 | 1243,09 | 32,18 |
| 5 | 39,23 | 33,91 | 214,86 | 1405,68 | 1405,68 | 22,66 |
| 6 | 35,42 | 43,28 | 174,31 | 1184,22 | 1184,22 | 50,32 |
| 7 | 40,49 | 51,885 | 200,044 | 1512,28 | 1512,28 | 14,11 |
| 8 | 45,66 | 44,74 | 219,41 | 1465,619 | 1465,62 | 44,90 |
| 9 | 41,95 | 40,37 | 179,12 | 1233,329 | 1233,33 | 37,53 |
| 10 | 42,83 | 47,57 | 149,32 | 1241,998 | 1242,00 | 59,98 |
| ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ: | 406,074 | 453,148 | 1961,47 | 13501,915 | 13501,92 | 375,014 |
| СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 10 ДНЕЙ: | 40,61 | 45,31 | 196,15 | 1350,19 | 1350,19 | 37,50 |
| 75% от суточной нормы по СанПиН: | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | 1350,00 | 37,5 |
| превышение/недобор в суммарном соотношении | 0,11 | 0,31 | 0,40 | 0,19 | | 0,00 |
| превышение/недобор в % соотношении | 0,27 | 0,70 | 0,20 | 0,01 | | 0,00 |
| выход | 6 | ж | У | ккал | | виг С |
| Суточная норма по СанПиН 2.3./2.4.3590-20 | 54 | 60 | 261 | 1800 | | 50 |
| 75% от суточной нормы по СанПиН: | 1350 | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | 37,50 |
| норма СанПиН завтрак 20% | 400 | 10,80 | 12,00 | 52,20 | 360,00 | 10,00 |
| норма СанПиН второй завтрак 5% | 100 | 2,70 | 3,00 | 13,05 | 90,00 | 2,50 |
| норма СанПиН обед 35% | 600 | 18,90 | 21,00 | 91,35 | 630,00 | 17,50 |
| норма СанПиН полдник 15% | 250 | 8,10 | 9,00 | 39,15 | 270,00 | 7,50 |

В приготовлении пищи используется йодированная соль

в «рас.»

УТВЕРЖДАЮ

(ОБУЗ

к-х*дигтзши ормна инспекции
от 22.04201г.

ш о

Крас»

Кзхноларско.м крае" от 20.1220211',

2. 'аявитель: инл]влуальный предпринимателю [3.И. Козлов:

Юридический адрес: Краснодарский край. 353860. !.

,,лег

1 Ж-тябгя. лом кА. 26; ИНН: 23470351

1402; огрн: 3052347028021 [2:

фактический Адрес: Краснодарский край, 353860. Приморске"

v1.

ме".

Октябрь. лом :Ч«_ ' кВ,

3.Разрабогчик: индивидуальный В.И. Козлов

Юридический адрес: Краснодарский край. 35,3860. Октября.

лом 26:

фак-'имческ'ий адрес: Краснодарский край. 353860.

Октября- №

4.Цель экспертизы: на соответствие требованиям раздела И [1.2.,8: раздели VIII.

11.8.1.3:

б; 8.1.» са,,1

уз

«Санитарло,,

эпидемиологические 'требования к организации 0611'ественногo питания населения».

ЛОЗ