

## Гигиеническая оценка меню:

| № | Перечень детализируемой информации  | Детализация информации   |
|---|---|--|
| 1 | Название меню   | меню дошкольной группы сезон весна-лето(63147)   |
| 2 | Информация о возрастной группе детей  | от 3 до 7 лет  |
| 3 | Информация о характеристике питающихся  | Без особенностей   |
| 4 | Тип организации, для которого разработано меню  | Уровень 1 - Организация дошкольного образования  |
| 5 | Режим питания   | Завтрак, второй завтрак, обед, полдник   |
| 6 | Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептов предназначенных для питания детей            | Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «сборник Е.В.Ушаковой», |
| 7 | Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах   | Использование полуфабрикатов в меню не планируется   |
| 8 | Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом |  |

**Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню**

### Меню Завтрак

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
|                          |   |   | Завтрак (в %)                             | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 423   | 400   | 106%                                      | 22 %        |
| Калорийность, ккал.      | 369.9   | 341.3-414   | 24%                                       | 18%         |
| Количество белков (г)    | 13  | 40.5  | 32%                                       | 24%         |
| Количество жиров (г)     | 14.71   | 45  | 33%                                       | 25%         |
| Количество углеводов (г) | 46.37   | 195.75  | 24%                                       | 18%         |
| Витамин С, мг            | 1.14  | 37.5  | 3%  | 2%          |
| Витамин В1, мг           | 0.17  | 0.68  | 25%                                       | 19%         |
| Витамин В2, мг           | 0.33  | 0.75  | 44%                                       | 33%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 94.93   | 375   | 25%                                       | 19%         |
| Кальций, мг              | 300.3   | 675   | 44%                                       | 33%         |
| Магний, мг               | 66.63   | 150   | 44%                                       | 33%         |
| Железо, мг               | 3.55  | 7.5   | 47%                                       | 36%         |
| Калий, мг                | 400.55  | 450   | 89%                                       | 67%         |
| Йод, мкг                 | 40.3  | 75  | 54%                                       | 40%         |
| Селен, мкг               | 14.37   | 22.5  | 64%                                       | 48%         |

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 63147

## Меню Второй завтрак

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Второй завтрак (в %)                      | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 161.5  | 100  | 162%                                      | 8 %         |
| Калорийность, ккал.      | 95.2   | 85.3-117   | 6%  | 5%          |
| Количество белков (г)    | 2.59   | 40.5   | 6%  | 5%          |
| Количество жиров (г)     | 1.91   | 45   | 4%  | 3%          |
| Количество углеводов (г) | 16.91  | 195.75   | 9%  | 6%          |
| Витамин С, мг            | 16.47  | 37.5   | 44%                                       | 33%         |
| Витамин В1, мг           | 0.15   | 0.68   | 22%                                       | 17%         |
| Витамин В2, мг           | 0.19   | 0.75   | 25%                                       | 19%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 37.55  | 375  | 10%                                       | 8%          |
| Кальций, мг              | 95.68  | 675  | 14%                                       | 11%         |
| Магний, мг               | 21.55  | 150  | 14%                                       | 11%         |
| Железо, мг               | 0.3  | 7.5  | 4%  | 3%          |
| Калий, мг                | 215.2  | 450  | 48%                                       | 36%         |
| Йод, мкг                 | 3.16   | 75   | 4%  | 3%          |
| Селен, мкг               | 0.7  | 22.5   | 3%  | 2%          |

## Меню Обед

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|--|--|---|-------------|
|                          |  |  | Обед (в %)                                | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 704.5  | 600  | 117%                                      | 36 %        |
| Калорийность, ккал.      | 653.5  | 597.2-793.8  | 42%                                       | 32%         |
| Количество белков (г)    | 27.42  | 40.5   | 68%                                       | 51%         |
| Количество жиров (г)     | 19.54  | 45   | 43%                                       | 33%         |
| Количество углеводов (г) | 91.99  | 195.75   | 47%                                       | 35%         |
| Витамин С, мг            | 18.4   | 37.5   | 49%                                       | 37%         |
| Витамин В1, мг           | 0.4  | 0.68   | 59%                                       | 44%         |
| Витамин В2, мг           | 0.36   | 0.75   | 48%                                       | 36%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 389.11   | 375  | 104%                                      | 78%         |
| Кальций, мг              | 217.9  | 675  | 32%                                       | 24%         |
| Магний, мг               | 120.6  | 150  | 80%                                       | 60%         |
| Железо, мг               | 5.05   | 7.5  | 67%                                       | 51%         |
| Калий, мг                | 1032.11  | 450  | 229%                                      | 172%        |
| Йод, мкг                 | 96.63  | 75   | 129%                                      | 97%         |
| Селен, мкг               | 15.55  | 22.5   | 69%                                       | 52%         |

## Меню Полдник

| Показатели               | Фактические значения по меню в среднем за (Полдник) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник) | Удельный вес от рекомендуемой величины на |             |
|--------------------------|---|---|---|-------------|
|                          |   |   | Полдник (в %)                             | сутки (в %) |
| Масса(г)                 | 266   | 250   | 106%                                      | 14 %        |
| Калорийность, ккал.      | 287.9   | 256-351   | 19%                                       | 14%         |
| Количество белков (г)    | 9.38  | 40.5  | 23%                                       | 17%         |
| Количество жиров (г)     | 7.81  | 45  | 17%                                       | 13%         |
| Количество углеводов (г) | 45.02   | 195.75  | 23%                                       | 17%         |
| Витамин С, мг            | 7.22  | 37.5  | 19%                                       | 14%         |
| Витамин В1, мг           | 0.12  | 0.68  | 18%                                       | 13%         |
| Витамин В2, мг           | 0.22  | 0.75  | 29%                                       | 22%         |
| Витамин А, мкг рэ        | 235.52  | 375   | 63%                                       | 47%         |
| Кальций, мг              | 151.76  | 675   | 22%                                       | 17%         |
| Магний, мг               | 29.95   | 150   | 20%                                       | 15%         |
| Железо, мг               | 1.51  | 7.5   | 20%                                       | 15%         |
| Калий, мг                | 306.73  | 450   | 68%                                       | 51%         |
| Йод, мкг                 | 14.42   | 75  | 19%                                       | 14%         |
| Селен, мкг               | 8.06  | 22.5  | 36%                                       | 27%         |

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

##### Меню Завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г)   | 0.5   | 1.5   | 33%   |
| Сахар (г)  | 8.3   | 10  | 83%   |

##### Меню Второй завтрак

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 0  | 0  | 0%   |
| Сахар (г)  | 0  |  | 0%   |

##### Меню Обед

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Обед) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Обед) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Обед (в %) |
|------------|--|--|--|
| Соль (г)   | 1.1  | 1.5  | 73%  |
| Сахар (г)  | 3.3  | 5  | 66%  |

## Меню Полдник

| Показатели | Фактические значения по меню в среднем за (Полдник) | Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Полдник) | Удельный вес от рекомендуемой величины на Полдник (в %) |
|------------|---|---|---|
| Соль (г)   | 0.1   | 0.5   | 20%   |
| Сахар (г)  | 4.5   | 7   | 64%   |

## Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей)Второй завтрак - 10 дня(ей)Обед - 10 дня(ей)Полдник - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 14.1%, 35.8%, и 50.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 10.9%, 18.1%, и 71.1% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 16.8%, 26.9%, и 56.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 13%, 24.4%, и 62.6% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:  
*Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .*
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .
7. В меню присутствуют консервированные изделия, консервированные огурцы, рекомендуем исключить их из меню.

---

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

---

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МКУ ЦСДОУ Беляевского района" 01.02.24.