

Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	меню для питания детей 3-7 лет сезон осень-зима 2025(79451)
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», «Сборник рецептов блюд дополнительного питания в организациях для детей / Новосибирск, 2024»,
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)	422.5	400	106%	22 %
Калорийность, ккал.	373.5	341.3-414	91%	18%
Количество белков (г)	13.79	10.8	128%	26%
Количество жиров (г)	12.55	12	105%	21%
Количество углеводов (г)	51.33	52.2	98%	20%
Витамин С, мг	1.17	10	12%	2%
Витамин В1, мг	0.16	0.18	89%	18%
Витамин В2, мг	0.32	0.2	160%	32%
Витамин А, мкг рэ	84.42	100	84%	17%
Кальций, мг	302.25	180	168%	34%
Магний, мг	61.32	40	153%	31%

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 %)
Железо, мг	2.91	2	146%	29%
Калий, мг	365.09	120	304%	61%
Йод, мкг	42.26	20	211%	42%
Селен, мкг	14.24	6	237%	47%

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)	148	100	148%	8 %
Калорийность, ккал.	93.6	85.3-117	91%	5%
Количество белков (г)	2.54	2.7	94%	5%
Количество жиров (г)	1.74	3	58%	3%
Количество углеводов (г)	16.94	13.05	130%	6%
Витамин С, мг	13	2.5	520%	26%
Витамин В1, мг	0.13	0.05	260%	14%
Витамин В2, мг	0.15	0.05	300%	15%
Витамин А, мкг рэ	29.32	25	117%	6%
Кальций, мг	85.85	45	191%	10%
Магний, мг	26.39	10	264%	13%
Железо, мг	0.35	0.5	70%	4%
Калий, мг	243.76	30	813%	41%
Йод, мкг	2.9	5	58%	3%
Селен, мкг	0.77	1.5	51%	3%

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.	619.2	597.2-793.8	86%	30%
Количество белков (г)	27.58	18.9	146%	51%
Количество жиров (г)	18.14	21	86%	30%
Количество углеводов (г)	86.41	91.35	95%	33%
Витамин С, мг	21.8	17.5	125%	44%
Витамин В1, мг	0.34	0.32	106%	38%
Витамин В2, мг	0.26	0.35	74%	26%

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 %)
Витамин А, мкг рэ	444.02	175	254%	89%
Кальций, мг	221.92	315	70%	25%
Магний, мг	129.43	70	185%	65%
Железо, мг	5.6	3.5	160%	56%
Калий, мг	981.05	210	467%	164%
Йод, мкг	78.13	35	223%	78%
Селен, мкг	19.76	10.5	188%	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 %)	сутки (в %)
Масса(г)	257	250	103%	13 %
Калорийность, ккал.	287.3	256-351	93%	14%
Количество белков (г)	7.29	8.1	90%	14%
Количество жиров (г)	6.93	9	77%	12%
Количество углеводов (г)	48.92	39.15	125%	19%
Витамин С, мг	10.88	7.5	145%	22%
Витамин В1, мг	0.11	0.14	79%	12%
Витамин В2, мг	0.16	0.15	107%	16%
Витамин А, мкг рэ	179.64	75	240%	36%
Кальций, мг	137.84	135	102%	15%
Магний, мг	30.06	30	100%	15%
Железо, мг	1.5	1.5	100%	15%
Калий, мг	311.89	90	347%	52%
Йод, мкг	11.28	15	75%	11%
Селен, мкг	3.76	4.5	84%	13%

Информация о содержании соли и сахара в меню

Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.6	0	0.8	75%
Сахар	8.8	0	10	88%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0	0	0	0%
Сахар	0	0	0	0%

Меню Обед

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1.1	0	1	110%
Сахар	6.9	1.7	5	138%

Меню Полдник

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	0.1	0	0.3	33%
Сахар	2.4	1.2	7	34%

В сумме за все приемы пищи

Показатели	Фактические значения (г)		Рекомендуемые значения (г)	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
	Добавленные при приготовлении блюд и напитков	Содержащиеся в продукции промышленного выпуска		
Соль	1.8	0	2.1	86%
Сахар	18.1	2.9	22	82%

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 14.8%, 30.3%, и 55% соответственно. Удельный вес белков,

жиров и углеводов в второй завтрак 10.9%, 16.7%, и 72.4% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 17.8%, 26.4%, и 55.8% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 10.1%, 21.7%, и 68.1% 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 кондитерские 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" 25.06.25.