

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Меню приготавливаемых блюд (3-7 лет) Ф 55 210(42445)
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, ужин
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 «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных организациях (от 1 до 7 лет) / Москва, 2023 г.», «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. В.А.Тутельян. 2012», «Сборник рецептов. Могильный 2007»,
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)	428	400	107%	22 %
Калорийность, ккал.	365.7	341.3-414	89%	18%
Количество белков (г)	14.89	10.8	138%	28%
Количество жиров (г)	13.49	12	112%	22%
Количество углеводов (г)	46.17	52.2	88%	18%
Витамин С, мг	19.86	10	199%	40%
Витамин В1, мг	0.14	0.18	78%	16%
Витамин В2, мг	0.31	0.2	155%	31%
Витамин А, мкг рэ	178.02	100	178%	36%
Кальций, мг	251.66	180	140%	28%
Магний, мг	44.86	40	112%	22%

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	2.65	2	133%	27%
Калий, мг	424.25	120	354%	71%
Йод, мкг	32.15	20	161%	32%
Селен, мкг	19.7	6	328%	66%

### 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)	136	100	136%	7 %
Калорийность, ккал.	89.8	85.3-117	87%	4%
Количество белков (г)	0.41	2.7	15%	1%
Количество жиров (г)	0.12	3	4%	0%
Количество углеводов (г)	21.78	13.05	167%	8%
Витамин С, мг	5.7	2.5	228%	11%
Витамин В1, мг	0.02	0.05	40%	2%
Витамин В2, мг	0.03	0.05	60%	3%
Витамин А, мкг рэ	37.25	25	149%	7%
Кальций, мг	14.9	45	33%	2%
Магний, мг	12.9	10	129%	6%
Железо, мг	0.4	0.5	80%	4%
Калий, мг	191.54	30	638%	32%
Йод, мкг	0	5	0%	0%
Селен, мкг	0	1.5	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 %)	сутки (в %)
Масса(г)	710	600	118%	36 %
Калорийность, ккал.	646.3	597.2-793.8	90%	31%
Количество белков (г)	31.27	18.9	165%	58%
Количество жиров (г)	22.5	21	107%	38%
Количество углеводов (г)	79.69	91.35	87%	31%
Витамин С, мг	26.99	17.5	154%	54%
Витамин В1, мг	0.36	0.32	113%	40%

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 В2, мг	0.57	0.35	163%	57%
Витамин А, мкг рэ	1236.91	175	707%	247%
Кальций, мг	268.03	315	85%	30%
Магний, мг	130.62	70	187%	65%
Железо, мг	7.19	3.5	205%	72%
Калий, мг	1326.53	210	632%	221%
Йод, мкг	108.04	35	309%	108%
Селен, мкг	35.85	10.5	341%	120%

### 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)	251	250	100%	13 %
Калорийность, ккал.	276	256-351	89%	13%
Количество белков (г)	9.04	8.1	112%	17%
Количество жиров (г)	8.42	9	94%	14%
Количество углеводов (г)	41.02	39.15	105%	16%
Витамин С, мг	2.06	7.5	27%	4%
Витамин В1, мг	0.14	0.14	100%	16%
Витамин В2, мг	0.32	0.15	213%	32%
Витамин А, мкг рэ	97.36	75	130%	19%
Кальций, мг	249.28	135	185%	28%
Магний, мг	35.69	30	119%	18%
Железо, мг	0.68	1.5	45%	7%
Калий, мг	338.43	90	376%	56%
Йод, мкг	19.35	15	129%	19%
Селен, мкг	5.04	4.5	112%	17%

### Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	496.5	450	110%	25 %
Калорийность, ккал.	443.2	426.6-540	86%	22%
Количество белков (г)	21.24	13.5	157%	39%
Количество жиров (г)	10.87	15	72%	18%
Количество углеводов (г)	65.1	65.25	100%	25%

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Ужин (в %)	сутки (в %)
Витамин С, мг	38.74	12.5	310%	77%
Витамин В1, мг	0.25	0.23	109%	28%
Витамин В2, мг	0.24	0.25	96%	24%
Витамин А, мкг рэ	266.33	125	213%	53%
Кальций, мг	189.54	225	84%	21%
Магний, мг	92.45	50	185%	46%
Железо, мг	3.93	2.5	157%	39%
Калий, мг	752.62	150	502%	125%
Йод, мкг	53.42	25	214%	53%
Селен, мкг	17.69	7.5	236%	59%

### 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)	0.4	1.5	27%
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)	1.4	1.5	93%
Сахар (г)	10	5	200%

#### 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%

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 %)
Сахар (г)	3.5	7	50%

### Меню Ужин

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Ужин)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Ужин)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Ужин (в %)
Соль (г)	0.5	1.5	33%
Сахар (г)	8.2	8	103%

## 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);
- 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)Ужин - 10 дня(ей)Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.3%, 33.2%, и 50.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 1.8%, 1.2%, и 97% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в обед 19.4%, 31.3%, и 49.3% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в полдник 13.1%, 27.5%, и 59.5% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в ужин 19.2%, 22.1%, и 58.8% соответственно.
- 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 .*
- В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.**
- В меню отсутствуют колбасные изделия,бутерброды, консервированные томаты, .**
- 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  
"БДОУ г. Омска "Детский сад № 210"" 28.08.24.**