



" " 2025 г.

Перспективное

Образовательный центр «Синтез»
Специализированный центр
образования и воспитания
детей с ограниченными
возможностями, 230111, г. Ижевск,
ул. Коммунальная, 230111

СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7 таблица №2

Таблица замены пищевой продукции в граммах (нетто) к СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Приложение №11

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Неделя 1/ день 1

обед

54-2з/54-3з/2022н; 70/2017м	овощи по сезону в нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95	4,26
ТТК77-3/2022	котлеты биточки, шницели мясные	50	6,59	8,37	8,52	135,8	0,05
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	530	19,2	16,709	74,22	531,69	6,03
ПОЛДНИК							
54-4гн/2022н	чай с молоком	150	1,33	0,92	10,48	55,52	0
192/82017м	биточки или котлеты манные с повидлом 60/20	80	2,02	3,24	25,3	138,44	0,12
	Итого	230	3,35	4,16	35,78	193,96	0,12
	Всего на день	1200	35,2	38,0	162,7	1140,6	50,2
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1- 3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 1 / день 2

завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	150	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	365	6,82	6,53	32,73	259,03	2,24
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
обед							
101/2002л	консервы закусочные (икра кабачковая)	30	0,24	1,40	1,48	19,40	2,85
54-28с/2022н	борщ с капустой и картофелем со сметаной	153	1,14	3,47	10,74	78,75	5,83
ТТК 77-2/2022	котлеты рубленные из птицы	50	10,10	2,28	7,21	89,76	0,50
203/2017м	макароны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
330/2017м	соус сметанный	20	0,58	1,00	1,14	15,88	0,01

54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	553	19,01	11,90	80,05	503,18	9,73
полдник							
223/2017м	запеканка из творога	60	11,85	4,26	16,68	152,46	0,78
327/2017м	соус молочный сладкий	20	0,60	2,58	3,97	41,50	0,10
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	12,6	6,8	28,4	225,7	1,9
	Всего на день	1248	38,8	25,7	151,0	1034,9	23,9
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1- 3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/		Энергет. ценность		Витамины (мг)
			Б	Ж	У	ккал	
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 1 / день 3

завтрак							
183/2017м	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
2/2017м	бублик с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21гн/2022н	чай с сахаром	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
	Итого	375	8,9	10,0	55,2	346,0	1,9
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0,0	10,1	42,4	40,0

обед

54-13з/2022н	свекла отварная с растительным маслом	30	0,40	1,35	2,30	22,95	2,85
54-7с/2022н	суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,02	1,95	14,17	83,25	4,95
289/2017м	рагу из птицы	150	15,68	5,25	13,22	163,05	0,00
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00

	Итого	550	21,24	9,15	63,92	420,76	9,42
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	230	8,54	5,61	52,23	293,57	0,59
	Всего на день	1255	39,2	24,7	181,4	1102,8	51,9
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1- 3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) с
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
	неделя 1 / день 4						

завтрак

54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
3/2017м	бутерброд с сыром 30/5/7	42	4,3	5,78	14,25	126,22	0,03
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	372	9,68	11,38	42,29	310,30	2,03
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0

обед

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,54	25,71	0,90
54-1с/2022н	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	153	1,32	4,24	8,26	76,47	5,30
240/20217м	фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	48,58	2,98
326/2017м	соус молочный	20	0,41	1,05	1,42	16,77	0,00
54-6г/2022н	рис отварной	120	3,00	3,80	29,20	162,80	0,00
54-5хн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	563	12,30	12,61	74,27	459,57	9,85
полдник							

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	Итого	210	8,57	8,56	35,22	252,00	0,19
	Всего на день	1245	31,0	33,0	161,6	1068,9	22,1
	Соль йодированная	5					

Норма по СанПин 75%+- 5%	30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	-------------	-------------	---------------	-----------

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг) С
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 1 / день 5

завтрак							
54-28к/2022м	каша жидкая молочная жидкая манная с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	19,00	130,70	0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62	0
	Итого	365	8,0	8,5	41,4	316,3	0,4
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4	40

обед							
54-2з/2022н;	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25	1,68
70/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,19	4,97	10,10	89,89	5,88
101/2017м	фрикадельки из кур	50	5,66	8,05	4,72	113,97	0,07
297/2017м	макаронные отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
203/2017м	соус сметанный	20	0,58	1	1,17	16,02	0,01
330/2017м	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75	0,54
54-1хн/2022н	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
702/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	14,63	17,82	76,221	523,52	8,18

полдник							
406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20	0,03

54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	4,55	3,99	55,16	274,92	1,05
	Всего на день	1245	27,7	30,3	182,9	1157,16	49,63
	Соль йодированная	5					
	Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1- 3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 2 / день 6

завтрак							
54-19к/2022н	суп молочный с макаронными изделиями	155	4,12	3,40	13,39	100,75	0,64
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-21гн/2022н	какао с молоком	150	3,5	2,7	9,5	76,3	0,56
	Итого	350	9,58	9,26	43,77	296,85	1,68
2й-завтрак							
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00
	Итого	100	0,50	0,00	10,10	42,40	40,00

обед

47/2022н	капуста квашенная с растительным маслом	30	0,51	1,50	2,53	25,68	0,90
54-6/2022н	суп картофельный с клецками	150	2,89	2,74	11,27	81,42	2,33
54-9м/2022м	жаркое по домашнему	150	13,93	18,40	13,82	276,60	4,47
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	20,47	23,24	61,85	535,21	9,32

полдник

430/2017м	булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00	0,00
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	150	0,23	0,00	7,95	32,73	1,60
	Итого	210	4,45	4,81	37,17	209,73	1,60
	Всего на день	1210	35,00	37,31	152,89	1084,19	52,60

Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	--	-------------	-------------	---------------	-----------

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ реч. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность		Витамины (мг) с
			Б	Ж	У	ккал	1-3 года	
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года

неделя 2 /день 8

завтрак								
54-28к/2022н	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	150	4,00	4,30	18,92	130,37		0,40
1/2017м	бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119		0
54-4гн/2022н	чай с молоком	180	1,6	1,1	12,58	66,62		0
	Итого	365	8,02	8,53	41,30	315,99		0,40
2й- завтрак								
389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40		40,00
	Итого	100	0,5	0	10,1	42,4		40

обед

54-2з/2022н	овощи по сезону в нарезке (огурец)	30	0,25	0,05	0,75	4,25		1,68
54-25с/2022н	суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,15	9,91	88,95		4,26
261/2017м	печень тушенная в соусе	50	6,62	6,73	1,57	84,07		14,70
171/2017м	каша гречневая рассыпчатая	110	6,08	4,62	26,40	171,50		0,00
54-1хн/2022н	компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,37	0,00	14,85	60,75		0,54
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98		0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76		0,00
	Итого	530	19,30	14,97	74,03	506,26		21,18

полдник

406/2017м	пирожок с повидлом	80	4,40	3,99	47,38	243,20		0,03
386/2017м	кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,00		0,19
		230	8,75	7,74	53,38	318,2		0,22
	Итого	1225	36,57	31,24	178,81	1182,85		61,80
	Всего на день							
	Соль йодированная	5						

Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395
--------------------------	--	-------------	-------------	---------------	-----------

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец. по сбор.	Наименование блюд	вес блюда 1-3 года	Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность ккал	Витамины (мг)
			Б	Ж	У		
1	2	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
неделя 2 / день 9							
завтрак							
54-22к/2022н	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	150	5,10	5,60	18,50	144,80	0,40
2/2017м	бутерброд с повидлом 30/5/10	45	1,96	3,16	20,88	119,8	0,48
54-3гн/2022н	чай с лимоном и сахаром	180	0,28	0,00	9,54	39,28	1,60
	Итого	375	7,34	8,76	48,92	303,88	2,48
2й- завтрак							
338/2017м	фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10
обед							
54-2з/54-3з/2022н	овощи по сезону нарезке (помидор)	30	0,35	0,049	1,14	6,2	1,05
101/2017м	суп картофельный с крупой (пшено)	150	4,31	4,54	10,44	99,88	6,33
54-12м/2022н	плов из птицы	150	10,42	8,13	17,17	183,53	0,60
54-13хн/2022н	напиток из шиповника	180	0,45	0,18	13,68	54,77	1,62
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	550	18,22	13,319	62,98	441,12	9,6
полдник							
406/2017м	пирожок с картофелем и луком	80	5,04	2,91	42,73	217,27	0,03
54-21гн/2022н	чай с сахаром	150	0,15	0	7,78	31,72	1,02
	Итого	230	5,19	2,91	50,51	248,99	1,05
	Всего на день	1255	31,15	25,39	172,21	1 040,99	23,13
	Соль йодированная	5					
Норма по СанПин 75%+- 5%			30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 1-3 года

№ рец.	Наименование блюд	Пищевые вещества/г/	Энергет. ценность	Витамины (мг)
--------	-------------------	---------------------	-------------------	---------------

по сбор.	вес блюда	Б	Ж	У	ккал	с
1	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года	1-3 года
2						

неделя 2 / день 10

завтрак		каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	150	6,79	6,79	24,97	188,15	0,42
183/2017м			35	2,42	3,13	9,802	119	0
1/2017м		бутерброд с маслом 30/5	180	0,18	0	9,34	38,08	1,02
54-2гн/2022н		чай с сахаром	365	9,39	9,92	44,11	345,23	1,44
		Итого						
2й-завтрак								
338/2017м		фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		Итого	100	0,4	0,4	9,8	47	10

обед

389/2017м	соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40	1,95
54-3с/2022н	рассольник ленинградский	150	1,44	3,85	9,20	80,00	4,95
239/54-3сс/2022н	тефтели рыбные запеченные в соусе томатном 40/20	60	5,80	6,86	14,50	81,81	0,40
203/2017м	макаронны отварные с маслом	110	3,89	3,33	24,08	141,90	0,00
54-5жн/2022н	компот из свежих яблок с витамином С	150	0,2	0,1	7,7	32,5	0,67
702/2010м	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	10,88	49,98	0,00
701/2010м	хлеб пшеничный	20	1,57	0,20	9,67	46,76	0,00
	Итого	610	14,52	14,56	86,13	475,35	46,02

ПОЛДНИК

218/2017м	вареники ленивые с молоком стученным	80	9,04	5,58	17,40	155,58	0,32
386/2017м	60/20	150	4,35	3,75	6,00	75,00	0,19
	кисломолочный продукт	230	13,39	9,33	23,40	230,58	0,51
	Итого	1305	37,70	34,21	163,44	1098,16	57,97
	Итого	5					
	Соль йодированная	12483	353,54	318,71	1682,30	11129,50	416,60
	Всего за 10 дней	1248,3	35,35	31,87	168,23	1112,95	41,66
	Средний суточный рацион						

Норма по СанПин 75%+- 5%		30,45-32,55	34,07-36,42	147,17-157,33	1015-1395	
<i>Потребность в пищевых веществах для обучающихся 1-3 лет по проекту СанПиН 2020</i>						
		42	47	203	1400	75%
Распределение ЭЦ		выполнено в %				79,50