

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
Управления Роспотребнадзора
по Белгород

" ____ " _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель
Департамента образования
Белгород

" ____ " _____ 20 ____ г.

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3, 3-7 и 7-11 лет в дошкольных образовательных учреждениях и учреждениях типа "начальная школа-детский сад" системы Департамента образования Белгород в 20____ году

Белгород

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
1								
Завтрак 1	Яйцо вареное	60	5,4	5,8	0,2	76,2		N 213
	Гречневая каша	90	5,13	4,34	24,71	162,31		N 313
	Икра кабачковая	30	0,51	2,64	2,31	36		N 53
	Бутерброд с маслом	25	1,75	0,06	11,15	54,33		N 1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
Завтрак 2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,12	32,24	3,2	N 368
	Печенье	25	2	6	15,2	123,3		
Обед	Суп картофельный с пшенной крупой	180	8,03	7,97	30,91	230,31		N 80
	Макароны с маслом	120	4,27	3,54	27,31	159,3		N 205
	Гуляш из печени	100	8,8	5,22	3,24	96,76		N 277
	Салат из капусты и свежим огурцом	30	4,22	15,23	27,05	262,2	97,35	N 20
	Хлеб	30	2,31	0,9	14,89	78,52		
	Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90	0,6	N 376
Полдник	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	79,5		N 400
	Пирожок с повидлом	60	3,9	6,41	22,45	173,7	0,22	N 454
Ужин 1	Суп молочный с рисовой крупой	180	6,52	10,1	36,22	268,92		N 94
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Какао с молоком	150	3,96	4,38	18,14	125,34	0,81	N 397
На весь день	Соль	3						
Итого за 0001		1743	65,39	78	305,82	2214,45	108,68	
2								
Завтрак 1	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	5,74	6,93	23,99	184,36		N 168
	Бутерброд с маслом , сыром	45	3,19	0,1	20,39	99,29		N 3
	Кофе с молоком	150	3,75	3,35	21,12	130,14	5,52	N 395
Завтрак 2	Яблоко	95						
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	71,23	52,34	98,86	1152	112,43	N 62
	Отварной рис	90	2,06	2,41	23,1	125,76		N 315
	Гуляш мясной	60	11,14	12,43	3,46	170,27		N 277
	Огурец свежий	30			0,9	3,6		
	Хлеб	40	3,08	1,2	19,85	104,7		
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	N 376
Полдник	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
	Печенье	40	3,2	9,6	24,32	197,28		
Ужин 1	Рыба запеченая	60	14,66	9	2,83	150,86	0,16	
	Икра свекольная	160	2,32	4,96	13,62	108,26		N 54
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		

	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
На весь день	Соль	3						
Итого за 0002		1713	128,17	108,43	322,11	2780,91	125,21	
3								
Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	180	5,74	10,3	21,96	207,58		N 94
	Бутерброд с маслом , сыром	45	3,19	0,1	20,39	99,29		N 3
	Кофе с молоком	150	3,75	3,35	21,12	130,14	5,52	N 395
Завтрак 2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Пряник	25						
Обед	Суп картофельный с рисовой крупой на мясном бульоне	180	1,31	2,72	9,61	70,02		N 80
	Пудинг из говядины	130	13,64	17,43	2,76	223,5		N 279
	Помидор	30	0,24	0,02	0,68	3,89		
	Хлеб	30	2,31	0,9	14,89	78,52		
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	N 376
Полдник	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
	Булочка домашняя	50	10,45	15,2	77,71	410,12		N 469
Ужин 1	Сырники творожные, запеченные	130	22,32	17,51	16,98	324,88	0,3	N 231
	Соус сметанно-молочный	30	1,24	1,03	2,42	35,31		N 350
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
На весь день	Соль	3						
Итого за 0003		1533	69,7	73,76	243,26	1859,06	12,92	
4								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,55	10,19	36,5	270,95		N 93
	Бутерброд с маслом	25	1,75	0,06	11,15	54,33		N 1
	Какао с молоком	150	3,96	4,38	18,14	125,34	0,81	N 397
Завтрак 2	Сок	100	0,5	0,1	10,1		2	N 399
	Яблоко	95	0,38	0,38	8,45	38,28	3,8	N 368
Обед	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне.	180	12,74	14,4	41,72	226,31		N 80
	Картофельное пюре	120	2,46	2,6	17,78	105,29	16,8	N 339
	Куриная котлета	60	5,87	6,4	0,28	83,18		N 154
	Салат из свежих помидор и огурцов.	30	0,27	1,84	0,92	21,42	57,3	N 15
	Хлеб	40	3,08	1,2	19,85	104,7		
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	N 376
Полдник	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин 1	Суфле рыбное	70	2,91	5,25	0,6	62,11		N 268
	Капуста тушеная	130	2,69	4,21	12,26	97,63	22,31	N 336
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392

На весь день	Соль	3						
Итого за 0004		1713	54,43	58,21	262,53	1632,95	108,12	
5								
Завтрак 1	Запеканка творожная	130	17,76	11,75	12,9	235,73	0,35	N 237
	Соус смет. шоколадный	30						N 354
	Бутерброд с маслом	45	3,15	0,11	20,07	97,79		N 1
	Какао с молоком	150	3,96	4,38	18,14	125,34	0,81	N 397
Завтрак 2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,01	36,27	3,6	N 368
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	180	6,64	10,21	25,06	221,27		N 82
	Плов с мясом	150	11,76	13,97	26,1	280,02		N 304
	Огурец свежий	30			0,9	3,6		
	Хлеб	40	3,08	1,2	19,85	104,7		
	Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90	0,6	N 376
Полдник	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
Ужин 1	Яйцо вареное	60	5,4	5,8	0,2	76,2		N 213
	Икра кабачковая	80	1,36	7,04	6,16	96		N 53
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
На весь день	Соль	3						
Итого за 0005		1598	64,01	61,82	223,07	1719,34	11,86	
6								
Завтрак 1	Макароны с маслом и сахаром	130	4,63	2,2	38,66	193,45		N 204
	Бутерброд с маслом	35	2,45	0,09	15,61	76,06		N 1
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
Завтрак 2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Яблоко	95	0,38	0,38	8,45	38,28	3,8	N 368
Обед	Суп картофельный с бобовыми.	180	3,71	3,74	11,9	96,32		N 81
	Отварной рис	120	2,75	3,22	30,8	167,68		N 315
	Оладьи из печени	60	5,28	3,13	1,94	58,06		N 277
	Салат из капусты и свежим огурцом	30	4,22	15,23	27,05	262,2	97,35	N 20
	Хлеб	30	2,31	0,9	14,89	78,52		
	Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90	0,6	N 376
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,9	6,41	22,45	173,7	0,22	N 454
	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
Ужин 1	Омлет	130	7,6	10,18	3,12	137,11		N 215
	Икра кабачковая	60	1,15	1,73	9,2	56,94	8,4	N 53
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Кофейный напиток	150	3,32	3,82	16,6	110,83		
На весь день	Соль	3						
Итого за 0006		1663	49,92	57,12	271,45	1812,98	116,87	

Завтрак 1	Суп молочный с манной крупой	180	5,74	10,3	21,96	207,58		N 94
	Бутерброд с маслом	45	3,15	0,11	20,07	97,79		N 1
	Кофе с молоком	150	3,75	3,35	21,12	130,14	5,52	N 395
Завтрак 2	Яблоко	95	0,38	0,38	8,45	38,28	3,8	N 368
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Печенье	25	2	6	15,2	123,3		
Обед	Суп манный с гренками на курином бульоне	180	6,43	13,72	17,32	223,13	6,12	N 108
	Картофельное пюре	120	2,46	2,6	17,78	105,29	16,8	N 339
	Куры отварные	60	13,36	8,53		139,48		N 300
	Салат из капусты и свежим огурцом	40	5,63	20,3	36,07	349,6	129,8	N 20
	Хлеб	40	3,08	1,2	19,85	104,7		
	Компот из сухофруктов	150	0,78		20,22	80,58	0,6	N 376
Полдник	Молоко	150	4,2	3,75	7,05	79,5		N 400
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
Ужин 1	Рыба запеченая	70	17,1	10,5	3,3	176	0,19	N 254
	Капуста тушеная	160	3,31	5,18	15,09	120,16	27,46	N 336
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
На весь день	Соль	3						
Итого за 0009		1778	76,55	88,16	275	2219,65	196,79	
10								
Завтрак 1	Запеканка творожная	130	17,76	11,75	12,9	235,73	0,35	N 237
	Соус смет. шоколадный	40						N 354
	Бутерброд с маслом	45	3,15	0,11	20,07	97,79		N 1
	Какао с молоком	150	3,96	4,38	18,14	125,34	0,81	N 397
Завтрак 2	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42	2	N 399
	Яблоко	90	0,36	0,36	8,01	36,27	3,6	N 368
	Пряник	25						
Обед	Свекольник на мясном бульоне со сметаной и вареным яйцом	180	6,77	6,77	19,33	166,68		N 4
	Пудинг из говядины	130	13,64	17,43	2,76	223,5		N 279
	Огурец свежий	40			1,2	4,8		
	Хлеб	40	3,08	1,2	19,85	104,7		
	Компот из сухофруктов	150	1,2		21,3	90	0,6	N 376
Полдник	Кефир 2.5% жирности	150	4,15	4,76	12,87	108,3		N 401
	Ватрушка с творогом	60	6,29	6,54	19,87	172,38	0,03	N 458
Ужин 1	Суп молочный с пшенной крупой	200	7,16	10,02	28,96	237,24		N 94
	Булка	30	2,31	0,9	14,94	78,6		
	Чай с сахаром	150	0,16	0,04	11,85	44,93	4,5	N 392
На весь день	Соль	3						
Итого за 0010		1713	70,39	64,67	221,83	1768,25	11,89	
Итого за весь период		16920	774,36	775,42	2729,69	20781,86	929,83	

Среднее значение за период	1692	77,44	77,54	272,97	2078,19	92,98	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийн		3,73	3,73	13,13			