

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 9 г.Белгорода

Рацион питания и цикличное 10-дневное меню для
организации питания детей
весенне – летний период

Белгород 2025г.

Заведующий  УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий Детский санаторий "Целкунчик" М.С.

День 1 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,28	63	N 140
	Икра кабачковая	60	1,08	7,26	4,44	87,5	N 90
	Печенье с маслом	64	3,84	10,88	44,16	288,52	N 142
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	150	0,78		20,21	80,56	N 154
Обед							
	Суп картофельный	200	378	2	15,5	112,52	N 25
	Вермишель отварная с маслом	130	5,07	5,33	27,06	179,46	N 82
	Салат с свежих огурцов и помидор	60	0,6	3,11	1,8	37,59	N 92
	Суфле печеночное	80	13,15	5,48	3,68	116,68	N 55
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	43	2,84	0,39	16,56	114,1	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Булочка домашняя	80	7,04	4	41,36	229,55	N 129
Ужин 1							
	Каша пшеничная молочная	200	7,08	10,36	24,2	231,39	N 64
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	N 163
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1917	450,6	67,48	284,28	2028,14	

Заведующий  УТВЕРЖДАЮ:  МЕДОУ  Д. И. Мар М. С.

День 2 (вторник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша манная молочная	200	5,92	7,68	29,68	211,85	N 66
	Кофейный напиток с молоком	200	4,59	5,04	21,51	145,34	N 183
	Булка с маслом	45	1,18	0,35	7,55	37,8	N 136
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 172
	Сок фруктовый	150	0,78		20,2	80,54	N 154
Обед							
	Суп весенний на м/б со сметаной	200	3,92	5,7	8,8	88,98	N 2
	Капуста тушеная с мясом	200	5,52	11,64	12,11	207,45	N 50
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	43	2,84	0,39	16,56	114,1	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Булка с джемом или повидлом	45	4,29	0,66	45,02	202,78	N 138
Ужин 1							
	Котлета рыбная	80	20,28	0,71	5,19	100,72	N 38
	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,12	0,44	0,3	144,72	N 77
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
	Салат из тушеной моркови	60	2,75	2,65	5,94	58,67	N 55
Итого за II. 02 день		2043	75,44	43,34	245,35	1754,42	

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Дудар М.С.

День 3 (среда)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Запеканка творожная	160	21,85	14,45	15,87	290,05	N 114
	Соус сметанно-молочный сладкий	40	1,46	2,22	3,18	53,42	N 166
	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	21,51	145,33	N 162
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,78	6,9	12	161,22	N 134
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 172
Обед							
	Рассольник с/б со сметаной	200	3,44	0,5	8,36	61,2	N 20
	Котлета из свинины	80	9,15	9,93	6,49	155,58	N 37
	Пюре картофельное	130	2,69	4,29	19,63	100,86	N 1
	Компот из свежих яблок	200	1,04		26,96	107,44	N 154
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	43	2,85	0,39	16,55	114,09	N 170
	Салат из свежей капусты и св. огурцов	60	0,86	5,28	1,92	57,36	N 102
Полдник							
	Кисель молочный	150			14,7	60	N 156
	Ватрушка с яблоком	80	10,98	11,43	34,73	301,29	N 126
Ужин 1							
	Омлет	150	11,79	13,6	4,81	187,31	N 117
	Салат из свеклы отварной	40	0,53	1,8	3,07	41,5	N 107
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1918	92,78	82,63	233,96	2015,69	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Дудар М.С. /Дудар М.С.

День 4 (четверг)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная	200	6,76	10,44	25,88	224,94	N 65
	Бутерброд с маслом и сыром	47	3,95	7,21	12,53	168,38	N 134
	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	21,51	145,33	N 162
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный Витошка	150			14,25	247,47	N 164
Обед							
	Суп "Лизьен" с яичными хлопьями на к/б	200	3,42	5,7	8,48	88,98	N 15
	Рис отварной с маслом сливочным	130	3,12	0,44	0,3	144,73	N 77
	Курица тушеная с овощами	80	4,04	2,89	7,33	71,53	N 58
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	43	2,85	0,39	16,55	114,09	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Пряник	38	1,82	1,06	30,21	133	N 145
Ужин 1							
	Вареники ленивые	150	16,95	17,91	17,46	297,67	N 118
	Соус сметанно-молочный сладкий	40	1,46	2,22	3,18	53,42	N 166
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1868	69,59	60,99	226,33	2007,02	

УТВЕРЖДАЮ:

 Дудар М.С.

Депутат М.С.

"Щелкунчик"

День 5 (пятница)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная	200	6,99	10,43	25	222,35	N 70
	Булка с маслом и сыром	47	5,46	11,64	12,57	179,14	N 138
	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	21,51	145,33	N 162
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 172
Обед							
	Борщ на м/б со сметаной	200	3,08	1,76	5,43	64,99	N 12
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	9,57	9,77	17,46	219,34	N 43
	Огурец свежий кусочком	60	0,41		1,61	8,4	N 99
	Компот из свежих яблок	200	1,04		26,96	107,44	N 154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	43	2,85	0,39	16,55	114,09	N 170
Полдник							
	Кисель из натурального сока	150			14,7	60	N 156
	Пряник	64	3,07	1,79	50,88	223,98	N 145
Ужин 1							
	Суфле рыбное	160	47,6	11,2	0,21	293,25	N 36
	Помидор свежий кусочком	60	0,6	0,19	2,2	12,8	N 98
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1884	98,89	56,23	233,31	1825,24	

УТВЕРЖАЮ
Дула
"Щелкунчик"

Дудар М.С.

День 6 (понедельник)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Яйцо вареное	65	5,52	4,98	0,3	68,25	N 140
	Икра кабачковая	60	1,08	7,26	4,44	87,5	N 90
	Печенье с маслом	68	4,08	11,56	46,92	306,58	N 142
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	150	0,78		20,21	80,56	N 154
Обед							
	Суп гороховый	200	5,72	0,48	16,12	101,88	N 6
	Пюре картофельное	130	2,69	4,29	19,63	100,86	N 1
	Печ.ночные оладьи	80	10,72	15,12	3,51	155,66	N 49
	Огурец свежий кусочком	50	0,34		1,34	7	N 99
	Компот из свежих яблок	200	1,04		26,96	107,44	N 154
	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	3,3	0,45	19,25	132,66	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Пирожок с повидлом	80	3,58	6,05	21,66	165,49	N 132
Ужин 1							
	Каша пшеничная молочная	200	7,08	10,36	24,2	231,39	N 64
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	N 163
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1923	70,96	74,63	262,62	1925,12	

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Дудар М.С.

День 7 (вторник)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	9	40,4	124,7	N 68
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	N 163
	Булка с маслом	45	1,18	0,35	7,55	37,8	N 136
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 172
	Сок фруктовый	150	0,78		20,2	80,53	N 154
Обед							
	Свекольник на м/б со сметаной	200	3,75	4,28	10,65	88,29	N 16
	Голубцы ленивые	180	9,14	15,84	26,21	281,86	N 42298
	Салат овощной	60	0,54	9,48	1,56	93,58	N 108
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	43	2,84	0,39	16,56	114,09	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Блины дрожжевые	80	5,97	11,41	26,24	232,48	N 124
Ужин 1							
	Тефтеля рыбная	160	18,62	7,14	12,86	186,66	N 51
	Икра морковная	60	1,2	4,2	6	68	N 106
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
Итого за день		2068	77,48	76,57	263,07	1839,29	

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Дудар М.С.

День 8 (Среда)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Пудинг творожный под сметанным соусом	170	27,71	16,79	33,62	413,66	N 120
	Бутерброд с маслом и сыром	47	3,95	7,21	12,53	168,38	N 134
	Кофейный напиток на молоке	200	4,59	5,04	21,51	145,33	N 162
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	150	0,78		20,21	80,56	N 154
Обед							
	Суп - лапша на с/б	200	2	2,34	18,1	91,3	N 23
	Котлета из свинины	80	9,16	9,93	6,49	155,6	N 37
	Рагу из овощей	150	3,75	10,08	14,45	182,22	N 63
	Помидор свежий кусочком	60	0,6	0,2	2,21	12,8	N 98
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	43	2,84	0,39	16,56	114,09	N 170
	Компот из свежих яблок	200	1,04		26,96	107,44	N 154
Полдник							
	Кисель молочный	150			14,7	60	N 156
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Ужин 1							
	Омлет с зеленым горошком	170	11,96	24,83	9,92	311,22	N 184
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1900	88,22	84,05	248,35	2063,38	

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий  Дудар М.С.

День 9 (четверг)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша гречневая молочная	200	6,99	10,43	25	222,36	N 70
	Булка с маслом и сыром	47	5,46	11,64	12,57	179,14	N 138
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
Завтрак 2							
	Напиток витаминизированный Витошка	150			14,25	247,47	N 164
Обед							
	Суп с клецками на к/б	200	4,96	1,52	16,72	113,6	N 10
	Суфле куриное	80	13,17	13,87	2,45	186,67	N 35
	Капуста тушеная	150	3,75	5,09	14,45	126,29	N 63
	Огурец свежий кусочком	60	0,41		1,61	8,4	N 99
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,45	19,25	132,66	N 170
Полдник							
	Кефир	150	4,36	3,76	6	75	N 150
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,71	26,47	229,6	N 128
Ужин 1							
	Пудинг маннй с повидлом	170	7,37	9,25	37,57	267,25	N 121
	Какао на молоке	200	6,2	6,4	22,36	169,82	N 163
Итого за день		1937	77,4	74,19	238,66	2114,92	

Заведующий

УТВЕРЖДАЮ:

Дудар М.С.

День 10 (пятница)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1							
	Каша геркулесовая молочная	200	6,76	10,4	25,88	223,98	N 67
	Кофейный напиток с молоком	200	4,59	5,04	21,51	145,34	N 183
	Бутерброд с маслом	45	3,2	0,95	20,36	111,77	N 135
Завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	N 172
Обед							
	Щи со свежей капустой на м/б со сметаной	200	1,94	6,9	12,9	108,35	N 14
	Плов с мясом	180	33,84	12,34	30,78	294,29	N 44
	Салат из свежих помидоров	60	0,66	6,06	2,43	66,59	N 94
	Компот из сухофруктов	200	1,04		26,96	107,42	N 155
	Хлеб ржаной (ржано- пшеничный)	50	3,3	0,45	19,25	132,66	N 170
Полдник							
	Кисель из натурального сока	150			14,7	60	N 156
	Гренки с сыром	40	1,03	0,67	2,79	18,5	N 133
Ужин 1							
	Рыба по-польски	160	22,21	17,37	8,77	279,94	N 56
	Икра свекольная	60	1,31	4,2	6,8	71,4	N 105
	Чай с сахаром	200	12	3,07	13	49,28	N 158
	Булка	40	2,45	0,85	16,73	85,78	N 169
Итого за день		1885	94,73	68,7	232,66	1799,3	
Итого за весь период		19343	1196,13	688,82	2468,59	19205,57	
Среднее значение за период		1934,3	119,61	68,88	246,86	1920,56	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			6,23	3,59	12,85		