

УТВЕРЖДАЮ

Начальник департамента образования
администрации города Кирова



"01" 12

2017 г.

**Рацион питания и цикличное 10-дневное меню
для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет
период питания весна с 01.03 по 30.06**

Киров

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	9,61	12,4	54,16	366,66
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ `СТЕПНОЙ` ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2
	СВЕКЛА, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	150	2,71	2,9	15,22	98,98
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	80	9,93	23,35	10,18	278,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	20,11	36,76	68,55	675,16
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	60	3,55	2,8	45	219,6
	Итого	260	9,15	7,7	54,3	324,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
	Итого	477	22,77	20,96	66,37	541,8
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)		2172	63,04	78,42	272,97	2041,02
весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62
	Итого	418	12,28	13,23	48,11	358,42
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43

	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39
Полдник						
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156
	БУЛОЧКА `ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ` (С РЕКИЦЕНОМ)	50	4	2	24	119,98
	Итого	250	9,8	7	46	275,98
Ужин 1						
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	80	17,76	7,28	0	136,8
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	525	25,24	12,04	63,06	435,85
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2018	72,57	53,83	263,65	1809,64
весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,84	12,83	53,63	372,21
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44
	УХА С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,57	20,76	17,26	296,15
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	695	22,44	28,21	67,06	613,79

Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8
Ужин 1						
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	60	1,05	9,92	7,71	124,32
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	17,39	24,24	41,9	454,83
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 03 день (ср)		2155	62,3	80,35	231,59	1921,63
весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ `ЗДОРОВЬЕ`	60	0,96	2,04	4,08	37,2
	СУП `ВОЛНА` С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	770	19,66	19,9	97,95	617,6
Полдник						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59
	Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	ПУДИНГ	70	13,25	27,84	0,78	292,75
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	Итого	490	18,84	34,29	37,55	521,44
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)		2015	63,89	72,53	221,77	1804,46
весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						

Завтрак 1						
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,48	12,05	52,85	363,35
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98
	Итого	700	22,55	33,1	69,52	612,08
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99
Ужин 1						
	САЛАТ `ЗИМНИЙ`	60	1,6	3,6	6,9	65,2
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	505	30,26	17,03	54,7	491,48
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 05 день (пт)		2190	73,59	69,28	248,72	1866,9
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	14,37	15,91	54,95	420,68
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0

Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85
БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ	75	6,68	26,11	1,02	299,08
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
Итого	715	15,99	37,21	78,12	722,32
Полдник					
МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29
Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09
Ужин 1					
МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67
СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)	1985	51,49	72,72	253,68	1904,07
весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад					
Завтрак 1					
КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159
БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06
Итого	418	9,8	11,02	46,26	310,03
Завтрак 2					
СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день					
Соль йодированная	5	0	0	0	0
Итого	5				
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64
ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4
ГУЛЯШ ИЗ МЯСА	80	7,89	7,89	3,19	136
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
Итого	735	19,48	20,73	93,68	565,49
Полдник					

	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 07 день (вт)		2228	52,59	61,08	258,76	1779,27
весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	ЛАПША МОЛОЧНАЯ	200	4,7	4,9	16	125,8
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	470	14,54	16,59	44,9	386,5
Завтрак 2						
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ	60	0,31	2,97	4,67	44,23
	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,92	4,92	15	141,16
	РЫБА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	2,51	2,74	2,29	92,57
	МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	50	0,6	4,9	4,6	65,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	770	13,07	20,47	66,82	590,13
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	ПЕЧЕНЬЕ	60	0,06	0	47,64	192,6
	Итого	260	5,66	4,9	56,94	297,4
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,7	3,05	10,38	63
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	26,15	12,56	25,97	323,41
	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,6	1,87	1,99	27,05
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91
	Итого	455	30,36	17,91	55,58	497,67
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 08 день (ср)		2060	64,52	60,07	232,34	1814,7

весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША `АССОРТИ`	200	5,09	5,5	26,1	172,6
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8
	Итого	430	9,54	12,4	53,87	368,4
Завтрак 2						
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133
На весь день						
	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ. СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58
	БИТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	33	2,52	0,33	16,93	86,44
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15
	Итого	733	20,67	20,68	89,46	651,47
Полдник						
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	Итого	265	10,55	2	47,69	255,04
Ужин 1						
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78
	Итого	475	12,34	9,86	73,92	435,09
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 09 день (чт)		2208	54,5	45,54	294,53	1843
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад						
Завтрак 1						
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55
	БАТОН	25	1,5	0,25	12,85	59,5
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7
	Итого	430	10,14	14,32	50,95	373,25
Завтрак 2						
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
На весь день						

	Соль йодированная	5	0	0	0	0
	Итого	5				
Обед						
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33
	ЗРАЗЫ ИЗ МЯСА	80	5,83	17,37	9,03	212,46
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7
	Итого	700	18,44	35,05	56,66	641,79
Полдник						
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8
	БУЛОЧКА `ВЕСНУШКА `	70	5,04	4,2	38,08	212,8
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6
Ужин 1						
	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	60	3,18	10,23	9,34	141,92
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29
	Итого	455	19,4	24,52	52,29	506,81
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)		1960	59,02	83,39	217,08	1886,45
Итого за весь период		20991	617,51	677,21	2495,09	18671,14
Среднее значение за период		2099,1	61,75	67,72	249,51	1867,11

ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Федеральное бюджетное учреждение здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»
(ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области»)

610000, г.Киров, ул. Свободы, д. 64 «а»

Телефон/факс: (8332) 38-57-54, e-mail: kirov@sanepid.ru, <http://www.sanepid.ru>

ОКПО 73606667 ОГРН 1054316558669, ИНН/КПП 4345100758/434501001



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель главного врача

К.В.Ердяков

« 23 » декабря 2020г.

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ № 09-188-2021-Д

о соответствии (несоответствии) санитарным правилам и нормам
циклического 10-дневного меню для организации питания детей
в возрастных группах 3 - 7 лет
в дошкольных образовательных учреждениях
системы Департамента образования города Кирова
период питания весна с 01.03. по 30.06.

На основании заявления Администрации города Кирова входящий № 147 от 18.12.2020г., проведена оценка цикличного 10-дневного меню для организации питания детей в возрастных группах 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях системы Департамента образования города Кирова период питания весна с 01.03. по 30.06. на соответствие обязательным требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», вступающим в действие с 01 января 2021г., включающая следующие виды инспекции:

1. санитарно-эпидемиологическая экспертиза.

Период проведения инспекции: с 18.12.2020г. по 23.12.2020г.

Санитарно-эпидемиологическая экспертиза проведена: заведующим отделения гигиены питания и гигиены детей и подростков ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» Корепановой А.Г. (сертификат эксперта № 12940 от 25.11.2017г., действителен до 25.11.2022г.).

Предоставленные документы:

1. цикличное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях системы Департамента образования города Кирова период питания весна с 01.03. по 30.06.;
2. среднесуточный набор пищевых продуктов;
3. накопительная ведомость по расходу продуктов питания.

Установлено:

Предоставлено цикличное 10-дневное меню, разработанное Департаментом образования города Кирова, для организации питания детей в возрастных группах 3 - 7 лет в дошкольных образовательных учреждениях, период питания весна с 01.03. по 30.06.

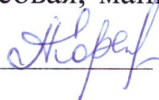
Меню предусматривает распределение блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи, рассчитано на 5-ти разовый прием пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин.

Меню содержит информацию об энергетической ценности, пищевых веществах (белки, жиры, углеводы) в каждом блюде.

В предоставленном меню соблюдены нормируемые суммарные объемы блюд по приемам пищи и масса порций для детей с учетом обозначенного возраста. Приведены ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборниками рецептур.

Основное (организованное) меню разнообразное, используется широкий ассортимент продуктов. В завтраки планируется давать: каши из круп (пшеничная, ячневая, геркулесовая, манная, рисовая, кукурузная, пшеничная), лапшу молочную,

Подпись исполнителя



блюда из творога и горячие напитки (кофейный напиток, чай с сахаром, чай без сахара, какао с молоком), порционно детям планируется давать масло сливочное, сыр, яйцо вареное. На второй завтрак включены соки и фрукты одновременно или сок либо фрукты. В меню обеда запланированы: холодные закуски - салаты, огурец соленный порционно, горячие первые блюда (различные супы), второе (основное горячее блюдо из мяса, субпродуктов (печени), рыбы или птицы), напитки. На полдник планируется давать молочные и кисломолочные продукты с булочными или кондитерскими изделиями (пастила, мармелад, пряники, печенье, баранки). На ужин запланированы салаты, блюда из рыбы, мяса, субпродуктов (говяжья печень), творожные, яичные, овощные, макаронные блюда, различные напитки.

В примерном циклическом 10-дневном меню отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи находится в пределах $\pm 5\%$. Средний процент пищевой ценности за неделю по отдельным приемам пищи соответствует нормативным требованиям для завтрака – 20%, второго завтрака – 5%, обеда – 35%, полдника – 15%, ужина – 25%. Калорийность в процентном отношении приведена в таблице 1.

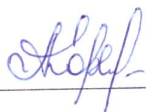
Табл. 1

	1 неделя					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	среднее за неделю
Завтрак	20,4 %	19,9 %	19,8 %	21,9 %	20,2 %	20,4 %
Второй завтрак	7,4 %	2,6 %	8,3 %	2,6 %	4,8 %	5,1 %
Обед	38,6 %	37,8 %	31,5 %	33,9 %	35,5 %	35,46 %
Полдник	17,01 %	12,7 %	17,9 %	10,9 %	16,7 %	15,04 %
Ужин	29,6 %	26,5 %	20,5 %	25,1 %	25,3 %	25,4 %

	2 неделя					
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	среднее за неделю
Завтрак	23,4 %	16,7 %	21,5 %	20,5 %	20,7 %	20,5 %
Второй завтрак	2,6 %	7,4 %	3,6 %	7,4 %	2,6 %	4,7 %
Обед	35,5 %	33,7 %	33,1 %	33,9 %	39,7 %	35,2 %
Полдник	16,8 %	19,7 %	15,2 %	12,5 %	13,3 %	15,5 %
Ужин	25,9 %	25,5 %	27,6 %	25,9 %	21,6 %	25,3 %

В примерном циклическом 10-дневном меню не встречаются запрещенные блюда, перечисленные в приложении № 6 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Подпись исполнителя



ЗАКЛЮЧЕНИЕ:

Циклическое 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7 лет в дошкольных образовательных учреждениях системы Департамента образования города Кирова период питания весна с 01.03. по 30.06.

СООТВЕТСТВУЕТ:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Заведующий отделением гигиены питания
и гигиены детей и подростков

А.Г. Корепанова

Примечание:

1. Полная или частичная перепечатка, копирование экспертного заключения без письменного разрешения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» не допускается. Разрешение подтверждается подписью главного врача (заместителя главного врача) ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Кировской области» и печатью с указанием даты выдачи копии.
2. Экспертное заключение составлено в двух экземплярах.

Подпись исполнителя