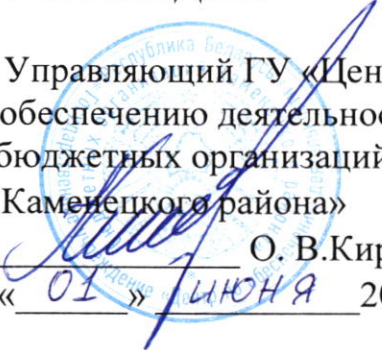



УТВЕРЖДАЮ

Управляющий ГУ «Центр по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Каменецкого района»


О. В. Кирилюк
« 01 » июня 2023 г

УТВЕРЖДАЮ

Начальник отдела по образованию
Каменецкого райисполкома


Ж. И. Авдей
« 07 » июня 2023 г.

**Примерные двухнедельные рационы питания для детей,
посещающих детский сад, на летне-осенний период, в учреждениях
с длительностью пребывания 10,5 часов**

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 НЕДЕЛЯ										
1-ый день										
ЗАВТРАК										
Макароны с сыром	150	200	7,34	9,79	9,03	12,04	28,41	37,9	230,11	306,91
Чай с сахаром или чай с лимоном	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	9,01	11,72	34,11	44,34
Бутерброд с маслом	35	35	2,44	2,44	3,78	3,78	19,29	19,29	92,54	92,54
Фрукты свежие (яблоки или другие)		150		0,6		0,6		14,7		67,5
ИТОГО:			9,82	12,88	12,82	16,43	56,71	83,61	356,76	511,29
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками (со сметаной)	40	50	0,51	0,64	0,88	1,1	3,53	4,42	23,92	29,91
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	150	200	1,37	4,38	2,57	3,93	7,87	15,95	60,29	117,81
Биточки детские с соусом молочным	50/40	70/50	6,06	8,31	5,96	7,82	8,23	11,02	112,71	144,43
Каша вязкая гречневая или каша вязкая перловая	100	150	2,76	4,14	2,76	3,97	13,71	20,6	92,04	137,88
Кисель молочный или кисель из сока	150	200	2,79	3,62	2,44	4,08	18,9	24,97	107,45	149,46
Хлеб пшеничный										
Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,2	17,76	17,76	84,8	84,8
ИТОГО:			15,97	25,97	14,81	21,25	70,0	112,09	481,21	745,13
ПОЛДНИК										
Картофель в молоке	150		3,02		4,12		17,35		115,76	
Драники по-домашнему со сметаной или бабка картофельная с луком		200/15		5,13		17,58		38,81		330,91
Кефир или напиток кисломолочный	150	200	4,50	5,6	3,75	7,0	6,00	8,0	75,75	117,4
Хлеб пшеничный	30		2,4	1,6	0,15	0,1	17,37	11,6	80,84	54,0

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Хлеб ржаной		20		1,24		0,1		8,88		42,4
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100		0,4		0,4		9,8		45,0	
ИТОГО:			10,32	11,97	8,42	24,68	50,52	55,69	317,35	490,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,11	50,82	36,05	62,36	177,23	251,39	1155,32	1747,12
2-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная рисовая или каша жидкая молочная рисовая с изюмом	150	200	3,98	5,29	5,18	6,9	21,95	29,19	151,77	201,85
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	200	1,88	2,51	1,65	2,20	13,30	17,73	73,47	97,97
Бутерброд с сыром	12/4/24	15/5/30	5,04	6,31	6,72	7,9	11,58	14,5	129,28	157,25
Фрукты свежие (апельсины или другие)		150		1,35		0,3		12,15		60,0
ИТОГО:			10,9	15,46	13,55	17,3	46,83	73,57	354,52	517,07
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью или салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,47	0,58	3,63	4,54	5,01	6,26	54,54	68,17
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) и говядиной отварной протёртой со сметаной	150/3/11	200/4/15	3,31	6,19	4,7	4,91	9,77	12,34	95,56	119,1
Рыба, запечённая в сметане с морковью	62		9,39		5,59		1,0		94,46	
Рыба жареная или рыба запечённая в сметане с морковью		70		12,77		6,06		3,1		119,96
Пюре картофельное с морковью	100		1,83		2,0		12,37		74,58	
Картофель и овощи, тушёные в соусе (красном основном)		200		3,72		13,64		29,34		191,15
Компот из свежих яблок	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,12	21,49	63,32	94,42
Хлеб пшеничный	20	20	1,60	1,6	0,1	0,1	11,6	11,6	54,00	54,00

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Хлеб ржаной	40	40	2,5	2,5	0,2	0,2	17,8	17,8	84,8	84,8
ИТОГО:			19,19	27,48	16,33	29,59	73,63	101,89	521,26	731,6
ПОЛДНИК										
Голубцы любительские (вариант 1)	150	200	9,16	12,29	10,23	13,28	13,2	17,66	187,05	246,76
Сок или нектар	150	200	0,2	1,4	0,0	0,2	18,05	26,4	75,19	120,0
Хлеб пшеничный	20		1,6	1,92	0,1	0,15	11,6	13,35	54,0	65,7
Хлеб ржаной	20	30	1,24	1,86	0,1	0,15	8,88	13,32	42,4	63,6
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100		0,9		0,2		8,1		40,0	
ИТОГО:			11,5	17,15	10,53	13,73	48,23	68,98	344,64	484,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,59	60,09	40,41	60,62	168,69	244,44	1220,42	1733,03
3-ий день										
ЗАВТРАК										
Помидоры свежие (порциями) или огурцы свежие (порциями) или огурец консервированный	30	40	0,33	0,44	0,06	0,08	1,14	1,52	5,84	7,79
Омлет натуральный	50		4,64		6,00		0,85		77,24	
Омлет с колбасой		70		7,15		11,22		0,98		136,00
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,37	54,00	80,84
Хлеб ржаной	20	20	1,28	1,28	0,1	0,1	8,9	8,9	43,8	43,8
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0
ИТОГО:			10,78	15,0	8,77	14,67	49,71	61,48	322,41	437,73
ОБЕД										
Салат «Ассорти» (вариант 1) или винегрет овощной	40	50	0,47	0,59	2,05	2,56	1,4	1,76	25,88	32,36
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	150/3	200/4	1,19	6,04	3,07	4,82	8,48	11,24	66,59	113,31

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
(вариант 1)										
Тефтели или котлеты «Здоровье»	40/40	50/50	6,44	7,88	7,89	9,83	7,99	8,9	131,98	159,61
Каша рисовая вязкая	100	150	1,37	2,06	2,15	3,19	14,03	21,04	82,92	124,05
Компот из изюма или компот из сухофруктов	150	200	0,3	0,32	0,00	0,00	17,67	23,56	68,63	91,5
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,37	54,0	80,84
Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,2	17,76	17,76	84,8	84,8
ИТОГО:			13,86	21,77	15,46	20,75	78,93	101,63	514,8	686,47
ПОЛДНИК										
Блины с маслом сливочным	50/4		3,47		6,11		17,46		140,59	
Блинчики с яблоками со сметаной		70/10		4,01		4,99		24,71		177,98
Молоко кипяченое	150	200	4,21	5,6	3,76	5,0	7,07	9,4	74,19	100,0
Творог для детей или паста творожная	120	120	7,2	7,2	4,2	4,2	12,0	12,0	114,6	114,6
ИТОГО:			14,88	16,81	14,07	14,19	36,53	70,44	329,38	454,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,53	53,58	38,3	49,61	165,17	233,55	1166,59	1578,78
4-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	150	200	5,48	8,24	5,30	7,94	29,12	38,74	188,35	195,26
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	200	2,03	2,51	1,65	2,20	16,85	17,73	74,47	97,97
Бутерброд с маслом	35	35	2,44	2,44	3,78	3,78	19,29	19,29	92,54	92,54
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
ИТОГО:			10,32	13,76	12,58	14,67	70,26	85,66	441,59	465,48
ОБЕД										
Салат «Витаминный» или салат из моркови и яблок	40	50	0,48	0,61	1,35	1,69	2,47	3,09	24,78	30,97
Суп картофельный с мясными	150/5	200/20	4,26	5,59	1,75	2,5	7,79	10,39	63,93	86,47

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
фрикадельками										
Бточки из птицы (паровые)	50		7,16		6,64		4,75		96,57	
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или тефтели из птицы		70		10,05		10,41		10,11		160,73
Свекла, тушёная в сметане	120	150	2,5	3,33	6,51	8,67	12,6	16,83	130,11	177,38
Компот лимонный или компот апельсиновый	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	13,68	18,23	71,19	85,39
Хлеб пшеничный	30	30	2,4	2,4	0,2	0,2	17,4	17,4	80,8	80,8
Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,22	17,76	17,76	84,8	84,8
ИТОГО:			20,58	27,2	13,15	32,26	70,96	100,42	493,82	801,99
ПОЛДНИК										
Сырники, запечённые со сметаной или пудинг из творога (запечённый) с соусом молочным сладким	120/10		16,79		23,64		31,6		318,37	
Сырники из творога со сметаной или сырники из творога и картофеля (вариант 1) или пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким		150/15		22,71		17,55		28,62		370,53
Йогурт питьевой или кефир	150	200	3,15	4,2	3,0	4,0	13,5	18,0	93,6	124,8
ИТОГО:			19,94	26,91	26,64	21,55	45,1	46,62	411,97	495,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,6	65,21	55,78	59,85	191,78	226,06	1419,98	1653,19
5-ый день										
ЗАВТРАК										
Драчена	50	70	5,25	7,44	7,05	9,62	2,76	3,97	97,37	133,92
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70
Бутерброд с сыром	12/4/24	15/5/30	5,04	6,31	6,72	7,9	11,58	14,5	129,28	157,28
Хлеб ржаной	20	20	1,24	1,24	0,1	0,1	8,88	8,88	42,4	42,4

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100	150	0,9	1,35	0,2	0,3	8,1	12,15	40	60
ИТОГО:			14,96	19,71	16,18	20,74	48,74	62,73	405,58	522,3
ОБЕД										
Салат овощной с яйцом	40	50	1,45	1,61	4,41	4,86	3,53	3,98	60,01	67,51
Суп молочный с гречневой крупой	150	200	4,36	5,82	4,08	5,44	13,17	17,56	107,55	143,41
Биточки детские	50	70	3,38	4,74	7,80	10,74	4,91	6,88	105,95	146,72
Пюре картофельное	100	150	1,91	2,88	3,03	4,59	13,18	19,79	85,39	128,68
Компот из свежих яблок	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,12	21,49	63,32	84,42
Хлеб пшеничный	40	30	3,2	2,4	0,2	0,2	23,2	17,4	108,0	80,8
Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,2	17,76	17,76	84,8	84,8
ИТОГО:			16,89	20,07	19,83	26,12	91,87	104,82	615,02	736,38
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	120/10/4	150/15/5	16,22	20,34	10,03	12,98	20,51	29,56	241,74	261,95
Булочка «Витьба» (вариант 1)	50	50	4,78	4,78	3,46	3,46	25,55	25,55	146,86	146,86
Чай с молоком (вариант 1)	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,5
ИТОГО:			23,29	28,19	15,48	19,09	58,72	71,94	464,15	509,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,14	67,97	51,49	65,95	199,33	239,49	1484,75	1767,99
2 НЕДЕЛЯ										
6-ой день										
ЗАВТРАК										
Огурцы свежие или помидоры (порциями) или огурцы консервированные	30	40	0,21	0,32	0,03	0,04	0,57	1,04	3,3	5,17
Сосиски отварные или колбаса отварная	50	50	4,9	4,9	10,52	10,52	0,72	0,72	119,70	119,70
Макароны отварные	100	150	3,16	4,74	2,72	4,12	21,35	32,03	125,34	188,34
Чай с сахаром	140/10		0,04		0,01		9,01		34,11	

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад	если	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кофейный напиток на молоке сгущенном или с молоком		200		1,22		1,42		19,46		92,24
Хлеб пшеничный		20		1,6		0,1		11,6		54,0
Хлеб ржаной	20	40	1,24	2,48	0,1	0,2	8,88	17,76	42,4	84,8
ИТОГО:			9,55	15,26	8,88	16,4	40,53	82,61	324,85	544,25
ОБЕД										
Салат из сыра и моркови или салат из свеклы с сыром и чесноком	40	50	2,36	2,65	5,37	6,93	1,2	1,5	63,76	80,49
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15		3,14		1,42		7,88		56,65	
Суп картофельный с рыбой (вариант 1)		200/15		4,72		3,61		14,41		107,93
Оладьи из печени	50		8,47		7,72		3,08		118,07	
Колбаски по-могилевски		70		13,74		12,57		2,51		182,02
Каша вязкая рисовая	100	150	1,37	2,06	2,15	3,19	14,03	21,04	82,92	124,05
Кисель из сока	150	200	0,21	0,28	-	-	22,53	30,04	88,63	118,17
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,37	54,0	80,84
Хлеб ржаной	20	40	1,6	2,48	0,1	0,2	11,6	17,76	54,0	84,80
ИТОГО:			18,39	28,33	14,86	26,65	69,2	104,63	506,43	778,3
ПОЛДНИК										
Овощи, припущенные в молочном соусе	150		3,25		6,07		10,97		118,49	
Котлеты, картофельные с творогом со сметаной или картофель и овощи, тушёные в соусе (красном основном)		150/10		13,11		18,05		27,2		329,69
Кефир или молоко кипячёное	150	200	4,5	5,6	3,75	7,0	6,0	8,0	75,75	117,4
Хлеб пшеничный	30	20	2,4	1,6	0,15	0,1	17,37	11,6	80,84	54,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
ИТОГО:			10,55	20,91	10,37	25,75	44,14	61,5	320,08	568,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,49	64,5	34,11	68,8	153,87	248,74	1151,36	1891,14
7-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев или каша жидкая молочная пшённая	150	200	4,75	6,33	6,22	8,24	17,74	23,57	147,04	195,26
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70
Бутерброд с маслом	35	35	2,44	2,44	3,78	3,78	19,29	19,29	92,54	92,54
ИТОГО:			9,69	12,11	12,26	14,99	49,65	61,29	348,32	428,71
ОБЕД										
Салат из свежих помидоров (с репчатым луком) или салат из белокочанной капусты с репчатым луком	40	50	0,45	0,56	2,08	2,6	1,88	2,26	27,56	35,7
Суп картофельный с макаронными изделиями (вариант 1) с говядиной отварной протёртой или суп картофельный со щавелем со сметаной	150/11	200/15	3,35	6,48	2,68	2,48	11,35	15,14	84,99	109,29
Рыба, запеченная под молочным соусом с пюре картофельным	150	200	11,89	14,49	9,68	10,49	13,69	18,25	185,94	225,5
Сок или нектар	150	200	0,3	0,4	0,0	0,0	18,05	24,00	75,19	100,0
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,37	54,0	80,84
Хлеб ржаной	30	40	1,86	2,48	0,15	0,2	13,32	17,76	63,6	84,8
ИТОГО:			19,45	26,81	14,87	15,92	69,89	94,78	491,28	636,13
ПОЛДНИК										
Суфле из птицы с рисом и сыром	50		8,1		8,35		2,29		104,45	
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров		70		11,03		11,02		10,08		166,17

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
или биточки										
Свекла, тушеная в сметанном соусе	100	150	1,71	2,57	5,36	8,06	9,43	14,17	93,89	141,19
Чай с молоком	150		2,29		1,99		12,66		75,55	
Чай с сахаром		200		0,03		0,01		9,01		34,11
Хлеб ржаной	20	40	1,24	2,48	0,1	0,2	8,88	17,76	42,4	84,8
ИТОГО:			13,34	16,11	15,8	19,29	33,26	51,02	316,29	426,27
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,48	55,03	42,93	50,2	152,8	207,09	1155,89	1491,11
8-ой день										
ЗАВТРАК										
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной	100/10	150/15	13,34	20,01	10,67	15,97	19,96	29,94	235,41	352,76
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	200	1,88	2,51	1,65	2,2	13,3	17,73	74,47	97,97
Мармелад или зефир	20	30	0	0	0	0	32,4	36,5	62,0	93,0
ИТОГО:			15,22	22,52	12,32	18,17	65,66	84,17	371,88	543,73
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным или салат овощной с яйцом	40	50	0,4	0,51	3,28	4,1	3,48	4,35	44,81	56,02
Суп из овощей (вариант 2) со сметаной и говядиной отварной протертой или с отварной птицей или суп крестьянский	150/3/11	200/4/15	4,54	6,09	3,84	5,15	6,68	8,95	80,57	107,96
Фрикадельки в соусе	80		8,92		6,71		9,71		137,50	
Тефтели по-деревенски или мясо, тушеное с соусом		100		8,28		14,63		10,8		214,78
Каша гречневая вязкая или каша перловая вязкая	100	150	2,76	4,14	2,67	3,97	13,71	20,6	92,04	137,88

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Компот из свежих яблок	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,12	21,49	63,32	84,42
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,42	54,0	81,08
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
ИТОГО:			19,61	24,04	16,81	28,34	70,2	101,37	516,04	766,94
ПОЛДНИК										
Салат «Загадка» или икра морковная	40	50	3,29	4,11	4,01	5,01	3,01	3,76	55,15	68,94
Омлет с картофелем (запеченный) или яичная кашка или драчена	70	95	4,65	6,30	6,43	8,71	5,42	7,35	100,49	136,16
Кефир	150	200	4,5	5,6	3,75	7,0	6,0	8,0	75,75	117,4
Хлеб ржаной	30	40	1,86	2,48	0,15	0,2	13,32	17,76	63,6	84,8
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100	150	0,9	1,35	0,2	0,3	8,1	12,15	40,0	60,0
ИТОГО:			15,2	19,84	14,54	21,22	35,85	49,02	334,9	467,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,03	66,4	43,67	67,73	171,71	234,56	1222,91	1777,97
9-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша молочная жидкая рисовая или плов с курагой и изюмом	150	200	3,58	4,92	4,76	5,26	20,08	26,71	166,17	220,73
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70
Бутерброд с повидлом	12/4/24	15/5/30	1,96	2,47	3,54	3,93	19,41	24,29	117,28	142,25
ИТОГО:			8,07	10,76	10,41	12,01	56,91	74,23	379,98	491,68
ОБЕД										
Салат «Агеньчик» (с кукурузой консервированной)	40	50	0,62	0,75	2,87	4,58	3,33	4,05	41,69	60,52
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/15	200/20	4,26	5,59	1,75	2,50	7,79	10,39	63,93	86,47
Биточки детские с соусом молочным	50/40	70/50	4,58	4,74	10,15	10,74	8,23	9,88	145,51	146,72

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Макаронные изделия отварные	100	150	3,16	4,74	2,72	4,12	21,35	32,03	125,34	188,34
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,29	0,38	0,0	0,0	18,35	24,33	71,85	95,26
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,1	0,1	11,6	11,6	54,0	54,0
Хлеб ржаной	20	40	1,24	2,48	0,1	0,2	8,88	17,76	42,4	84,8
ИТОГО:			15,75	20,28	17,69	22,24	79,53	107,04	544,72	716,11
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые со сметаной и сахаром или сырники, запечённые со сметаной	120/10/4	150/15/5	16,22	20,34	10,03	12,98	20,51	25,71	241,74	306,81
Молоко кипяченое	150	200	4,21	5,6	3,76	5	7,07	9,4	78,95	105,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
ИТОГО:			20,83	26,54	14,19	18,58	37,38	49,81	365,69	479,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,65	57,58	42,29	52,83	173,82	231,08	1290,39	1687,1
10-ый день										
ЗАВТРАК										
Помидоры свежие (порционно) или огурцы свежие или огурцы консервированные	40	40	0,44	0,44	0,08	0,08	1,52	1,52	7,79	7,79
Омлет натуральный или омлет с луком	50	70	4,64	6,49	6,00	8,44	0,85	1,19	77,24	108,52
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	200	1,88	2,51	1,65	2,20	13,30	17,73	74,47	97,97
Бутерброд с сыром	50	50	5,86	5,86	8,28	8,28	14,15	14,15	158,75	158,75
Хлеб ржаной	20	30	1,24	1,86	0,10	0,15	8,88	13,32	42,40	63,60
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100		0,9		0,2		8,1		40,0	
ИТОГО:			14,96	17,16	10,31	19,15	46,8	47,91	400,65	436,63
ОБЕД										
Салат «Розовый»	40	50	1,44	1,8	3,74	4,68	2,6	3,25	49,73	62,17
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/3	200/4	1,22	1,63	3,05	4,07	5,9	7,86	57,74	76,98

Наименование блюд	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность, ккал	
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кнели из птицы с соусом молочным или котлеты из птицы, запечённые с молочным соусом	50		9,27		11,53		6,36		152,71	
Каша вязкая рисовая	100		1,37		2,15		14,03		82,92	
Плов из птицы или гуляш из отварной птицы с кашей рисовой		200		14,54		18,85		31,98		341,7
Сок или нектар	150	200	0,77	1,03	-	-	28,74	38,23	75,94	100,0
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,1	0,1	11,6	11,6	54,0	54,0
Хлеб ржаной	20	30	1,2	1,9	0,1	0,15	8,9	13,3	42,4	63,6
ИТОГО:			16,91	21,47	20,67	27,85	78,11	92,01	515,44	698,45
ПОЛДНИК										
Блины на кефире с повидлом или сдоба детская или сочник с творогом	50/8		3,65		2,04		20,92		131,66	
Оладьи с яблоками с сахаром или оладьи с творогом с сахаром или сдоба детская или сочник с творогом		70/5		4,57		4,91		30,32		185,26
Чай с молоком	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,5
Йогурт для детей	120	120	3,96	3,96	2,4	2,4	15,6	15,6	114,6	114,6
Фрукты свежие (апельсины или другие)		150		1,35		0,3		12,15		60,0
ИТОГО:			9,9	12,95	6,43	10,26	49,18	74,9	321,81	460,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,77	51,58	37,41	57,26	174,09	214,82	1237,9	1595,44

Начальник отдела по организации питания
 ГУ «Центр по обеспечению деятельности
 бюджетных организаций Каменецкого
 района», инженер-технолог



Г. Ф. Таруц