


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

« 04 » июня 2023 г.

**ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ
рационы питания для детей, посещающих детский
сад, в возрасте от 3 до 6 лет, на летне-осенний
период, в детских садах с длительностью
пребывания 10,5 часов**

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
1 НЕДЕЛЯ					
1-ый день					
ЗАВТРАК					
Макароны с сыром или лапшевник с творогом или макароны с овощами	200	9,79	12,04	37,9	306,91
Чай с сахаром или чай с лимоном (вариант 1)	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Бутерброд с маслом	35	2,44	3,78	19,29	92,54
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:		12,88	16,43	83,61	511,29
ОБЕД					
Салат из свеклы с яблоками со сметаной или салат из свеклы с черносливом	50	0,64	1,1	4,42	29,91
Суп картофельный с горохом или суп картофельный с фасолью	200	4,38	3,93	15,95	117,81
Биточки детские с соусом молочным или котлеты (биточки) особые	70/50	8,31	7,82	11,02	144,43
Каша вязкая гречневая или каша вязкая перловая	150	4,14	3,97	20,6	137,88
Кисель молочный или кисель из сока или кисель из свежих яблок	200	3,62	4,08	24,97	149,46
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
ИТОГО:		25,97	21,25	112,09	745,13
ПОЛДНИК					
Драники по-домашнему со сметаной или бабка картофельная с луком	200/15	5,13	17,58	38,81	330,9
Кефир или напиток кисломолочный	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
ИТОГО:		12,73	22,68	58,41	485,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,58	60,36	254,11	1742,32
2-ой день					
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная рисовая или каша жидкая молочная рисовая с яблоками или изюмом	200	5,29	6,9	29,19	201,85
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с сыром	30/5/15	6,31	7,9	14,5	157,25
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
ИТОГО:		15,01	17,68	73,57	518,57
ОБЕД					
Салат из белокочанной капусты с огурцами и морковью или салат из белокочанной капусты с репчатым луком и морковью или салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,58	4,54	6,26	68,17
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4/15	6,19	4,91	12,34	119,1
Рыба жареная или рыба, запечённая в сметане с морковью	70	12,77	6,06	3,1	119,96
Картофель и овощи, тушёные в соусе (красном основном)	200	3,72	13,64	29,34	191,15
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	94,42
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,8	84,8
ИТОГО:		27,48	29,59	101,93	731,6
ПОЛДНИК					
Голубцы любительские (вариант 1)	200	12,29	13,28	17,66	246,76
Сок или нектар	200	1,4	0,2	26,4	120,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
ИТОГО:		17,15	13,73	68,98	484,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		59,64	61,0	244,48	1734,53
3-ий день					
ЗАВТРАК					
Помидоры свежие или огурцы свежие (порциями) или огурцы консервированные	40	0,44	0,08	1,52	7,79
Омлет с колбасой или сосисками или омлет натуральный	70	7,15	11,22	0,98	136,00
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
ИТОГО:		14,78	14,34	54,9	409,14
ОБЕД					
Салат «Ассорти» (вариант 1) или винегрет овощной (вариант 2)	50	0,59	2,56	1,76	32,36
Борщ с картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой (вариант 1) или со сметаной и отварной птицей	200/4/15	6,03	5,12	11,23	116,03
Тефтели или котлеты «Здоровье»	50/50	7,88	9,83	8,9	159,61
Каша вязкая рисовая	150	2,06	3,19	21,04	124,05
Компот из изюма или компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	23,56	91,5
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,6
ИТОГО:		21,14	21,0	97,18	667,99
ПОЛДНИК					
Блинчики с яблоками со сметаной или блины или блины на кефире	70/10	4,01	4,99	24,71	177,98
Молоко кипяченое или йогурт питьевой	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Творог для детей или паста творожная	120	7,2	4,2	12,0	114,6
Фрукты свежие (яблоки или	100	0,4	0,4	9,8	45,0

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
другие)					
ИТОГО:		17,21	14,59	55,91	437,58
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,13	49,93	207,99	1514,71
4-ый день					
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная манная	200	8,24	7,94	38,74	195,26
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с маслом	35	2,44	3,78	19,29	92,54
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:		13,76	14,67	85,66	465,48
Салат витаминный или салат из моркови с яблоками	50	0,61	1,69	3,09	30,97
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5,59	2,5	10,39	86,47
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или тефтели из птицы	70	10,05	10,41	10,11	160,73
Свекла, тушённая в сметане	150	3,33	8,67	16,83	177,38
Компот лимонный или компот апельсиновый	200	0,08	0,01	18,23	85,39
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	17,4	80,8
Хлеб ржаной	40	2,48	0,22	17,76	84,8
ИТОГО:		27,2	32,26	100,42	801,99
ПОЛДНИК					
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	200	4,2	4,0	18,0	124,8
ИТОГО:		26,91	21,55	46,62	495,33
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		65,21	89,8	226,06	1653,19
5-ый день					
ЗАВТРАК					
Драчена или яичная кашка	70	7,44	9,62	3,97	133,92

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с сыром	50	5,86	8,28	14,5	158,75
Хлеб ржаной	20	1,24	0,1	8,88	42,4
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
ИТОГО:		19,26	21,12	62,73	523,77
ОБЕД					
Салат овощной с яйцом или салат «Агеньчык» (со сметаной и кукурузой консервированной)	50	1,61	4,86	3,97	67,51
Суп молочный с гречневой крупой или затирка с молоком	200	5,82	5,44	17,56	143,41
Гуляш	100	14,19	5,17	3,18	118,87
Пюре картофельное	150	2,88	4,59	19,79	128,68
или жаркое по-домашнему	200	16,74	7,45	19,48	210,53
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	84,42
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		30,32	20,6	106,95	735,69
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметаной и сахаром или сырники из творога и картофеля	150/15/5	20,34	12,98	29,56	261,95
Булочка «Витьба» (вариант 1)	50	4,78	3,46	25,55	146,86
Чай с молоком (вариант 1)	200	3,07	0,15	12,69	62,7
ИТОГО:		28,19	16,59	67,8	471,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		77,77	58,31	237,48	1730,97
2 НЕДЕЛЯ					
6-ой день					
ЗАВТРАК					
Огурцы свежие или помидоры (порциями) или огурцы маринованные	40	0,32	0,04	1,04	5,17
Сосиски или колбаса отварные	50	4,9	10,52	0,72	119,70
Макароны отварные	150	4,74	4,12	32,03	188,34
Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	1,22	1,42	19,46	92,24
Хлеб ржаной	40	2,48	0,20	17,76	84,80
ИТОГО:		13,66	16,3	71,01	490,25

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
ОБЕД					
Салат «Белоснежка» (с репчатым луком) или салат картофельный с огурцами солёными или салат «Осенний» (вариант 2)	50	1,27	3,4	3,02	48,59
Суп картофельный со щавелем со сметаной или борщ с картофелем со сметаной	200	4,39	3,62	15,97	115,09
Колбаски по-могилевски или колбаски по-слуцки или тефтели или плов с мясом или оладьи из печени	70	13,74	12,57	2,51	182,02
Каша вязкая рисовая	150	2,06	3,19	21,04	124,05
Кисель из сока или из яблок свежих	200	0,28	-	30,04	118,17
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		24,49	23,66	106,53	744,58
ПОЛДНИК:					
Котлеты картофельные с творогом со сметаной или картофель и овощи, тушённые в соусе (красном основном)	150/10	13,11	18,05	27,2	329,69
Кефир или молоко кипячёное	200	5,6	7,0	8,0	117,4
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	0,4	0,4	9,8	45,0
ИТОГО:		20,91	25,75	61,5	568,59
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,5	68,8	248,74	1891,14
7-ой день					
ЗАВТРАК					
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев или каша жидкая молочная пшённая	200	6,33	8,24	23,57	195,26
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с маслом	35	2,44	3,78	19,29	92,54
ИТОГО:		12,11	14,99	61,29	428,71
ОБЕД					

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Салат из свежих помидоров (с репчатым луком) или салат из белокочанной капусты с репчатым луком	50	0,56	2,6	2,26	35,7
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4/15	5,82	4,44	9,1	104,36
Рыба, запеченная под молочным соусом (с пюре картофельным) или рыбник	200	14,49	10,49	18,25	225,5
Сок или нектар	200	0,4	0,0	24,0	100,0
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		26,15	17,88	88,74	631,2
ПОЛДНИК:					
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или биточки	70	11,03	11,02	10,08	166,17
Капуста тушённая с яблоками или капуста тушённая или свекла, тушеная в сметанном соусе	150	2,87	8,98	12,45	148,07
Чай с сахаром	200	0,03	0,01	9,01	34,11
Печенье или пряники	30	1,71	4,56	19,31	124,02
Хлеб ржаной	30	1,24	0,11	8,88	42,4
ИТОГО:		16,88	24,67	59,73	514,77
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,14	57,54	209,76	1574,68
8-ой день					
ЗАВТРАК					
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога	150/15	20,01	15,97	29,94	352,76
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Мармелад или зефир	30	-	-	24,3	93,0
ИТОГО:		22,52	18,17	71,97	543,73
ОБЕД					

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Салат «Розовый» (вариант 2) или салат из свеклы с яблоками и маслом растительным	50	1,5	5,89	3,32	72,15
Суп из овощей (вариант 2) со сметаной и говядиной отварной протёртой или с отварной птицей или суп крестьянский	200/4/15	6,09	5,15	8,95	107,96
Тефтели по-деревенски или мясо, тушеное с соусом	100	8,28	14,63	10,8	214,78
Каша гречневая вязкая или каша перловая вязкая	150	4,14	3,97	20,6	137,88
Компот из свежих яблок	200	0,14	0,14	21,49	84,42
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	17,4	80,8
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		25,06	30,13	100,29	782,83
ПОЛДНИК					
Салат «Загадка» или икра морковная	50	4,11	5,01	3,76	68,94
Омлет с картофелем (запеченный) или яичная кашка или драчена	95	6,30	8,71	7,35	136,16
Кефир	200	6,0	5,0	8,0	101,0
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
Хлеб ржаной	30	1,86	0,15	13,32	63,60
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
ИТОГО:		21,22	19,27	56,18	483,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		68,77	67,57	228,44	1810,26
9-ый день					
ЗАВТРАК					
Каша молочная жидкая рисовая или рисовая с яблоками или с изюмом или плов с курагой и изюмом	200	4,92	5,26	26,71	220,73
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с повидлом	50	2,47	3,93	24,29	142,25
ИТОГО:		10,76	12,01	74,23	491,68
ОБЕД					
Салат «Солнечный» (вариант	50	3,81	7,54	2,69	96,28

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
2)					
Суп картофельный с рыбой или рыбными фрикадельками	200/15	4,72	3,61	14,41	107,93
Котлеты из птицы «Оригинальные»	70	9,76	7,81	5,24	114,64
Макаронник с печенью с соусом молочным или оладьи из печени с макаронами	200/50	14,89	12,61	35,42	324,08
Компот из смеси сухофруктов или сушёных плодов	200	0,38	-	24,33	95,26
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		28,68	24,11	111,98	789,19
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметаной и сахаром или сырники, запечённые со сметаной	150/15/5	20,34	12,98	25,71	306,81
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
ИТОГО:		24,31	16,4	63,64	503,01
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		63,75	52,52	249,85	1783,88
10-ый день					
ЗАВТРАК					
Помидоры или огурцы свежие (порционно) или огурцы консервированные	40	0,44	0,08	1,52	7,79
Омлет натуральный или омлет с луком	70	6,49	8,44	1,19	108,52
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с сыром	50	5,86	8,28	14,5	158,75
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
ИТОГО:		13,89	14,77	51,17	396,04
ОБЕД					
Салат «Цветной»	50	0,69	4,03	4,74	60,55
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/4	1,63	4,07	7,86	76,98
Птица, тушённая с овощами	100	12,21	14,88	3,13	175,21
Сок или нектар	200	0,04	-	24,0	100,0

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,37	80,84
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8
ИТОГО:		22,45	26,55	93,84	694,95
ПОЛДНИК					
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	200	3,07	0,15	12,69	62,7
Йогурт для детей или продукт йогуртный	120	3,96	2,4	15,6	114,6
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
ИТОГО:		12,95	7,76	70,76	422,56
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		49,29	49,08	215,77	1513,55

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



Г. Ф. Таруц