

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Управляющий государственного  
учреждения «Центр по  
обеспечению деятельности  
бюджетных организаций  
Каменецкого района»

О.В.Кирилюк  
« 27 » **НОЯБРЯ** 2023 г.

## **ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ**

**рационы питания для детей, посещающих детский  
сад в возрасте от 3 до 6 лет, с длительностью  
пребывания 10,5 часов,  
на зимне-весенний период**

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>1-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макароны с сыром или лапшевник с творогом или макароны с овощами	200	9,79	12,04	37,9	306,91
Чай с молоком (вариант 1) или чай с лимоном (вариант 1)	200	3,07	2,65	16,83	100,5
Бутерброд с маслом или бутерброд с маслом и чесноком или печенье	5/30	2,41	3,93	14,49	104,75
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,27</b>	<b>18,62</b>	<b>69,22</b>	<b>512,16</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из свеклы с яблоками или салат из свеклы с черносливом	50	2,66	6,15	3,51	80,18
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой или щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и говядиной отварной протёртой	200/4	1,31	2,54	5,14	50,92
Тефтели (вариант 2)	100	6,62	19,66	9,67	246,74
Каша вязкая гречневая или каша вязкая перловая	150	4,14	3,97	20,6	137,88
Кисель из сока	200	0,28	-	30,04	118,17
Хлеб ржаной	60	3,84	0,3	26,7	131,4
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,1	11,6	54,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,9</b>	<b>33,45</b>	<b>107,26</b>	<b>844,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Драники по-домашнему или драники по-домашнему со сметаной или драники по-домашнему с маслом сливочным со сметаной	200	4,75	14,94	38,38	309,09
Кефир	200	5,6	7,0	8,0	110,4
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,08
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,35</b>	<b>22,69</b>	<b>78,5</b>	<b>568,07</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>53,52</b>	<b>74,76</b>	<b>254,98</b>	<b>1924,27</b>
<b>2-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша жидкая молочная рисовая с изюмом или каша жидкая молочная рисовая или яблоками или каша молочная жидкая рисовая	200	4,92	5,26	26,71	220,73
Кофейный напиток с молоком (вариант 1)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	15/30	5,62	4,86	15,99	128,84
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,05</b>	<b>12,32</b>	<b>60,43</b>	<b>447,54</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2) или салат из белокочанной капусты с репчатым луком или морковью	50	0,87	5,1	3,71	66,06
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/4	1,8	4,36	11,74	93,74
Котлета	70	10,08	5,33	2,51	138,44
Картофель в молоке или пюре картофельное с морковью или сложный гарнир (вариант 1)	150	3,02	4,09	17,39	115,71
Компот из смеси сухофруктов или из плодов сушёных или сок или нектар	200	0,38	0,00	24,33	95,26
Хлеб ржаной	60	3,8	0,3	26,7	131,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,99</b>	<b>19,18</b>	<b>86,38</b>	<b>640,61</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Фрикадельки из цыплят-бройлеров	70	9,76	7,81	5,24	114,64
Свекла, тушенная в сметанном соусе	150	3,42	10,72	18,85	187,78
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,08
Фрукты свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,45	60,0

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
или другие					
<b>ИТОГО:</b>		<b>16,96</b>	<b>18,99</b>	<b>65,38</b>	<b>487,84</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,02</b>	<b>50,49</b>	<b>212,19</b>	<b>1575,99</b>
<b>3-ий день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Омлет с колбасой или сосисками или омлет с сыром или омлет натуральный	70	7,15	11,22	0,98	136,00
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Бутерброд с повидлом	15/5/30	2,47	3,93	24,29	142,25
Хлеб ржаной	20	1,28	0,1	8,88	43,8
Фрукты свежие ( яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,87</b>	<b>18,67</b>	<b>72,08</b>	<b>518,55</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат овощной с яйцом	50	1,61	4,86	3,97	67,51
Борщ с картофелем со сметаной (вариант 1) или со сметаной и отварной птицей	200/4	1,59	4,09	11,24	88,56
Колбаски по-слущки	70	7,38	15,84	3,81	193,43
Каша вязкая рисовая или гречневая	150	2,06	3,19	21,04	124,05
Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,14	0,14	21,49	84,42
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,74</b>	<b>29,25</b>	<b>96,25</b>	<b>737,68</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Суфле творожное или оладьи с творогом или лапшевник с творогом с маслом сливочным или блины с маслом сливочным	150	18,61	13,33	19,12	276,53
Молоко кипяченое	200	5,6	5,0	9,4	100,0
Зефир или мармелад	50	0,25	0,00	38,5	150,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,46</b>	<b>18,33</b>	<b>67,02</b>	<b>526,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>56,99</b>	<b>65,47</b>	<b>235,83</b>	<b>1768,93</b>
<b>4-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша вязкая молочная пшенная	200	8,24	7,94	38,74	262,36

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,20	17,73	97,97
Бутерброд с маслом	30/5	2,41	3,93	14,49	104,75
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,16</b>	<b>14,07</b>	<b>70,96</b>	<b>465,08</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Розовый» (вариант 1) или винегрет овощной (вариант 1 с репчатым луком)	50	1,8	4,68	3,25	62,17
Суп картофельный с фасолью или горохом или с отварной птицей или суп картофельный	200	4,1	3,68	15,36	111,93
Шницель рыбный натуральный или котлеты (биточки) рыбные или рыба, запечённая в сметане с морковью	70	10,35	8,21	6,48	144,14
Картофель и овощи, тушённые в соусе ( красном основном) или капуста, тушенная с морковью в молоке	150	2,8	10,26	22,06	191,63
Компот из изюма	200	1,16	0,00	23,56	91,5
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	13,4	65,7
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	17,4	81,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,53</b>	<b>27,25</b>	<b>101,48</b>	<b>748,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники из творога, запечённые со сметаной или пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким	150	20,67	16,27	33,52	370,15
Сок или нектар или кисель из сока или чай с молоком	200	1,03	0,0	38,23	101,0
Фрукты свежие ( мандарины или другие)	140	1,12	0,42	11,23	56,07
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,82</b>	<b>16,69</b>	<b>82,98</b>	<b>527,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>60,51</b>	<b>58,01</b>	<b>255,42</b>	<b>1740,45</b>
<b>5-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка манная с морковью с соусом молочным сладким	200/50	7,53	9,17	47,23	305,89

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
или каша жидкая молочная манная или плов с курагой и изюмом					
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,9</b>	<b>11,99</b>	<b>70,46</b>	<b>434,59</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Агеньчик» ( со сметаной и кукурузой консервированной)	50	0,89	1,09	4,19	30,32
Суп молочный с гречневой крупой или суп любительский или борщ с картофелем со сметаной	200	5,82	5,44	17,56	143,41
Биточки детские	70	4,74	10,74	6,88	146,72
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 лимонный или компот из яблок	200	0,08	0,01	18,23	71,19
Хлеб ржаной	30	1,9	0,2	13,4	63,8
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,2	23,2	108,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>19,51</b>	<b>22,27</b>	<b>103,25</b>	<b>692,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Омлет с картофелем запечённый или омлет натуральный или крендель сахарный	95	6,3	8,71	7,35	136,16
Бионапиток кисломолочный	200	7,45	3,99	23,14	119,00
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,80
Фрукты свежие (мандарины) или другие	150	1,2	0,45	12,02	60
<b>ИТОГО:</b>		<b>17,43</b>	<b>13,35</b>	<b>60,27</b>	<b>399,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,84</b>	<b>47,61</b>	<b>233,98</b>	<b>1526,67</b>
<b>6-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Огурец консервированный (порциями) или огурец свежий	40	0,32	0,04	0,64	5,2
Сосиски отварные или колбаса отварная	50	4,9	10,52	0,72	119,70
Макароны отварные	150	4,74	4,12	32,03	188,34
Кофейный напиток на молоке	200	1,22	1,42	19,46	92,24

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
сгущенном или с молоком					
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>13,66</b>	<b>16,3</b>	<b>70,61</b>	<b>490,28</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Цветной» или салат «Здоровье» или салат «Бурячок»	50	0,69	4,03	4,74	60,55
Суп картофельный со щавелем со сметаной	200/4	1,46	4,1	8,96	78,95
Колбаски по-могилевски или колбаски по-случки или тефтели или плов с мясом или оладьи из печени	70	13,74	12,57	2,51	182,02
Каша вязкая рисовая или гречневая	150	2,06	3,19	21,04	124,05
Кисель из сока или кисель из припаса клюквенного	200	0,28	-	30,04	118,17
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,11</b>	<b>24,24</b>	<b>102,47</b>	<b>729,62</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>					
Бабка картофельная с луком или котлеты картофельные с творогом	200	4,5	16,56	35,47	307,96
Кефир или молоко кипячёное	200	5,6	5,0	8,0	110,4
Печенье	15	0,86	0,23	0,96	61,95
<b>ИТОГО:</b>		<b>10,96</b>	<b>21,79</b>	<b>44,43</b>	<b>480,31</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,73</b>	<b>62,33</b>	<b>217,51</b>	<b>1700,21</b>
<b>7-ой день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суфле творожное или каша жидкая молочная из овсяных хлопьев или каша жидкая молочная пшённая	150	18,61	13,33	19,12	276,53
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,70
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,58</b>	<b>16,75</b>	<b>57,05</b>	<b>472,73</b>
<b>ОБЕД</b>					

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
Салат из свеклы с черносливом или салат картофельный с квашеной капустой или со свеклой	50	0,77	3,53	10,11	74,58
Суп любительский с мясом или суп любительский или суп картофельный с крупой	200/15	7,83	2,94	19,99	139,57
Рыба, запеченная под молочным соусом ( с пюре картофельным) или рыбник с пюре картофельным	200	14,49	10,49	18,25	225,5
Сок или нектар	200	1,03	-	38,23	101,0
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,8
<b>ИТОГО:</b>		<b>29,0</b>	<b>17,31</b>	<b>121,76</b>	<b>706,53</b>
<b>ПОЛДНИК:</b>					
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или биточки	70	11,03	11,02	10,08	166,17
Капуста тушённая с яблоками или капуста тушёная или свекла, тушенная в сметанном соусе	150	2,87	8,98	12,45	148,07
Чай с молоком или чай с вареньем	200	3,07	2,65	16,83	100,50
Хлеб ржаной	30	1,92	0,15	13,32	65,7
<b>ИТОГО:</b>		<b>18,89</b>	<b>22,8</b>	<b>52,71</b>	<b>480,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>70,47</b>	<b>56,86</b>	<b>231,52</b>	<b>1659,7</b>
<b>СРЕДА (8-ой день)</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога (с санной крупой)	150/15	20,01	15,97	29,94	352,76
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	200	2,51	2,2	17,73	97,97
Мармелад или зефир	30	-	-	24,3	93,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>22,52</b>	<b>18,17</b>	<b>71,97</b>	<b>543,73</b>



Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>ОБЕД</b>					
Салат из свеклы с яблоками и маслом растительным или салат овощной с яйцом	50	0,51	4,1	4,35	56,02
Рассольник домашний со сметаной или суп крестьянский ( с крупой овсяной) со сметаной	200/4	1,7	4,46	10,94	91,48
Шницель натуральный рубленый или фрикадельки в соусе	70	12,83	7,46	6,9	148,76
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 ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,2	17,4	81,1
<b>ИТОГО:</b>		<b>24,2</b>	<b>20,48</b>	<b>99,46</b>	<b>684,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Икра морковная или салат картофельный с огурцами солёными	50	0,86	4,14	5,54	67,77
Омлет с картофелем (запеченный) или яичная кашка или драчена	95	6,30	8,71	7,35	136,16
Кефир или биопродукт кисломолочный	200	5,6	7,0	8,0	110,4
Хлеб ржаной	30	1,92	0,15	13,35	65,7
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>15,28</b>	<b>20,6</b>	<b>48,94</b>	<b>447,53</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>62,0</b>	<b>59,25</b>	<b>220,37</b>	<b>1675,7</b>
<b>9-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша молочная жидкая рисовая или каша жидкая рисовая с яблоками или плов с курагой и изюмом	200	4,92	5,26	26,71	220,73
Чай с сахаром	200	0,05	0,01	11,72	44,34
Бутерброд с повидлом	15/5/30	2,47	3,93	24,29	142,25
<b>ИТОГО:</b>		<b>7,44</b>	<b>9,2</b>	<b>62,72</b>	<b>407,32</b>

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
<b>ОБЕД</b>					
Салат «Солнечный» ( вариант 2) или салат «Чайка»	50	3,81	7,54	2,69	96,28
Борщ с капустой ( свежей) и картофелем (вариант 1) со сметаной	200/4	1,36	4,02	9,09	82,32
Голубцы любительские (вариант 2)	200	10,53	23,39	18,03	334,65
Компот из смеси сухофруктов или сушёных плодов	200	0,38	-	24,33	95,26
Хлеб ржаной	40	2,48	0,2	17,76	84,80
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,27	14,7	74,4
<b>ИТОГО:</b>		<b>20,96</b>	<b>35,42</b>	<b>86,6</b>	<b>767,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Вареники ленивые с маслом сливочным или сырники, запечённые со сметаной	150/5	19,19	13,97	20,82	295,61
Какао с молоком	200	3,37	2,82	23,23	128,7
Фрукты свежие (яблоки или другие)	150	0,6	0,6	14,7	67,5
<b>ИТОГО:</b>		<b>23,16</b>	<b>17,39</b>	<b>58,75</b>	<b>491,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,56</b>	<b>62,01</b>	<b>208,07</b>	<b>1666,84</b>
<b>10-ый день</b>					
<b>ЗАВТРАК</b>					
Драчена или 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 маслом	30/5	2,41	3,93	14,49	104,75
Хлеб ржаной	30	1,92	0,15	13,32	65,7
Фрукты свежие (апельсины или другие)	150	1,35	0,3	12,15	60,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>14,68</b>	<b>15,02</b>	<b>58,91</b>	<b>436,94</b>
<b>ОБЕД</b>					
Салат овощной с яйцом или икра свекольная или салат «Цветной»	50	1,81	5,51	4,74	60,55
Суп - пюре из картофеля или суп картофельный или суп	200	2,81	4,06	15,41	108,92

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, Ккал
1	2	3	4	5	6
крестьянский					
Жаркое по-домашнему или гуляш из отварного мяса с кашей вязкой рисовой или запеканка картофельная с печенью или мясом с соусом молочным	200	16,74	7,45	19,48	210,53
Сок или нектар	200	1,03	-	38,23	101,0
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	17,8	84,8
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,15	17,42	81,08
<b>ИТОГО:</b>		<b>27,27</b>	<b>17,37</b>	<b>113,04</b>	<b>646,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Голубцы овощные или овощи, припущенные в молочном соусе	200	4,88	11,83	17,51	205,86
Сдоба детская (вариант 2) или сочник с творогом или булочка или резнички	50	3,64	4,31	26,22	159,0
Бионапиток кисломолочный	200	5,6	3,0	17,4	119,0
<b>ИТОГО:</b>		<b>12,72</b>	<b>20,14</b>	<b>61,73</b>	<b>489,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,67</b>	<b>52,53</b>	<b>255,68</b>	<b>1573,48</b>

Начальник отдела по организации питания ГУ «Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций Каменецкого района»



Г.Ф.Таруц