

УТВЕРЖДАЮ

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

О.В.Киричук
« 30 » МАЯ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий детским дошкольным
учреждением _____

(подпись) (ФИО)
« _____ » _____ 2024 г.

**Примерные двухнедельные рационы питания для детей,
посещающих детский сад, имеющий группы раннего (1-3 года) и
дошкольного возраста (3-6 лет), с длительностью пребывания 10,5 часов,
на летне-осенний период**

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	130		6,38		7,85		24,7		200,1	
Макароны с сыром или лапшевник с творогом		180		8,82		10,85		34,14		276,5
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	1,92	2,41	3,54	3,93	11,58	14,49	87,28	104,75
Фрукты свежие (яблоки или другие)		150		0,6		0,6		14,7		67,5
ИТОГО:			8,34	11,88	11,4	15,39	45,29	75,05	321,49	493,09
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками (со сметаной) или салат из свеклы с черносливом (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 ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,2	17,76	17,76	84,8	84,8
ИТОГО:			15,97	23,57	14,81	21,1	70,0	94,72	481,21	664,29
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		330,90

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
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		0,15		17,37		80,84	
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:			34,63	47,42	34,63	61,17	165,81	225,46	1120,05	1648,08
2-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная рисовая или каша жидкая молочная рисовая с изюмом	130	180	3,46	4,77	4,5	6,22	19,09	26,3	134,98	181,85
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:			10,38	14,94	12,87	16,62	43,97	70,68	337,73	497,07
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 домашний (вариант 2) со сметаной и говядиной отварной протёртой	150/3/11	200/4/15	3,14	6,16	4,7	4,88	9,714	10,95	92,4	113,51
Котлеты (биточки) рыбные паровые	60		8,18		2,23		2,33		75,4	
Котлеты (биточки) рыбные паровые с маслом сливочным		70/5		9,19		5,58		16,1		113,7
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

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 пшеничный	20	20	1,60	1,6	0,1	0,1	11,6	11,6	54,00	54,00
Хлеб ржаной	40	40	2,5	2,5	0,2	0,2	17,8	17,8	84,8	84,8
ИТОГО:			17,98	23,87	12,97	29,08	77,96	113,5	502,2	719,75
ПОЛДНИК										
Голубцы любительские (вариант 1)	150	200	9,16	12,29	10,23	13,28	13,2	17,66	187,05	246,76
Сок (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:			13,1	15,55	10,63	13,63	59,83	57,38	398,64	430,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,46	54,36	36,47	59,33	181,76	241,56	1238,57	1647,18
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 или яичная кашка	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	1,24	1,28	0,1	0,1	8,9	8,9	42,4	42,4
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	14,77	49,71	61,78	322,41	440,73
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

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
Борщ с картофелем (вариант 1) со сметаной и говядиной отварной протёртой	150/3/11	200/4/15	1,19	6,04	3,07	4,82	8,48	11,24	66,59	113,31
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:			13,87	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		70		3,97		4,99		18,83		138,37
Молоко	150	200	4,21	5,6	3,76	5,0	7,07	9,4	74,19	100,0
Паста творожная	120	120	7,2	7,2	4,2	4,2	12,0	12,0	114,6	114,6
Мармелад или зефир		20		0,0		0,0		24,33		62,0
ИТОГО:			14,88	16,77	14,07	14,19	36,53	64,56	329,38	414,97
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			39,53	53,54	38,3	49,71	165,17	227,97	1166,59	1542,17
4-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная манная	140	180	5,12	7,42	4,95	7,15	27,21	34,9	176,03	175,91
Кофейный напиток с молоком (вариант 2)	150	200	2,03	2,51	1,65	2,20	16,85	17,73	73,66	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:			9,96	12,94	12,23	13,88	68,35	81,82	429,27	446,13
ОБЕД										
Салат «Витаминный»	40	50	0,48	0,61	1,35	1,69	2,47	3,09	24,78	30,97

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
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/5	200/20	4,26	5,59	1,75	2,5	7,79	10,39	63,93	86,47
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:			19,17	24,54	18,45	23,63	75,57	93,78	564,77	692,38
ПОЛДНИК										
Сырники, запечённые со сметаной или пудинг из творога (запечённый) с соусом молочным сладким	120		16,54		23,64		13,01		296,12	
Сырники из творога со сметаной или сырники из творога и картофеля (вариант 1) или пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким		150		20,67		16,27		33,52		370,15
Йогурт питьевой или кефир	150	200	3,15	4,2	3,0	4,0	13,5	18,0	93,6	124,8
ИТОГО:			19,69	24,87	26,64	20,27	26,51	51,52	389,72	494,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,82	62,35	57,32	57,78	170,43	227,12	1383,76	1633,46
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

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	20	1,24	1,24	0,1	0,1	8,88	8,88	42,4	42,4
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) или резнички	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	16,59	58,72	67,8	464,15	471,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			55,14	67,97	51,49	63,45	199,33	235,35	1484,75	1730,19
2 НЕДЕЛЯ										
6-ой день										
ЗАВТРАК										
Огурцы свежие или помидоры (порциями)	30	40	0,21	0,32	0,03	0,04	0,57	1,04	3,3	5,17
Сосиски (колбаса) отварные	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	150		0,04		0,01		9,01		34,11	

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
Кофейный напиток на молоке сгущённом 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
Щи из сежей капусты с яблоками (вариант2)	150	200	1,23	1,63	2,56	3,41	6,77	9,01	57,83	76,92
Оладьи из печени	50		8,47		7,72		3,08		118,07	
Колбаски по-могилевски или оладьи из печени		70		13,74		12,57		2,51		182,02
Каша вязкая рисовая	100	150	1,37	1,79	2,15	2,77	14,03	18,3	82,92	102,76
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:			16,48	24,97	16,0	26,03	68,09	96,49	507,61	726,0
ПОЛДНИК										
Овощи, припущенные в молочном соусе или картофель в молоке	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	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:			36,58	61,14	35,25	68,18	152,76	240,6	1152,54	1838,84
7-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев или каша жидкая молочная пшённая	140	200	4,44	6,33	5,81	8,24	16,58	23,57	137,42	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:			9,41	12,11	11,7	14,99	53,29	61,29	326,49	428,71
ОБЕД										
Салат из свежих помидоров (с репчатым луком)	40	50	0,45	0,56	2,08	2,6	1,88	2,26	27,56	35,7
Суп картофельный со щавелем со сметаной	150/3	200/4	1,1	1,46	3,07	4,1	6,72	8,96	59,21	78,95
Рыбник (вариант 2)	60	70	7,76	9,05	3,56	4,59	24,49	25,23	82,78	100,45
Пюре картофельное	100	150	1,91	2,88	3,03	4,59	13,18	19,79	85,39	128,68
Сок (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:			14,98	19,23	11,99	16,23	69,24	115,37	447,73	609,42
ПОЛДНИК										
Суфле из птицы с рисом и сыром	50		8,1		8,35		2,29		104,45	
Котлеты рубленые из цыплят-бройлеров или биточки		70		11,03		11,02		10,08		166,17
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	

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
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:			37,73	47,45	39,49	50,51	155,79	227,68	1090,51	1464,4
8-ой день										
ЗАВТРАК										
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога с морковью 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 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
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

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:			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	24,85	35,85	49,06	334,99	500,96
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,03	66,42	43,67	71,36	171,71	234,6	1222,91	1811,63
9-ый день										
ЗАВТРАК										
Каша молочная жидкая рисовая или плов с курагой и изюмом	140	200	3,35	4,92	4,45	5,26	18,77	26,71	155,3	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 или бутерброд с сыром	12/4/24	15/5/30	1,96	2,47	3,54	3,93	19,41	24,29	117,28	142,25
ИТОГО:			7,84	10,76	10,1	12,01	55,6	74,23	369,11	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
Картофель в молоке или пюре картофельное	130		2,63		3,58		15,09		100,66	

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
Картофель и овощи, тушённые в соусе (красном основном)		150		2,8		10,26		22,06		143,72
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:			15,22	18,34	18,55	28,38	73,27	97,07	520,04	671,49
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	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:			43,89	55,64	42,84	58,97	166,26	221,11	1254,84	1642,48
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		5,86		8,28		14,15		158,75	
Бутерброд с маслом		35		2,41		3,93		14,49		104,75
Хлеб ржаной	20	30	1,24	1,86	0,10	0,15	8,88	13,32	42,40	63,60
ИТОГО:			13,62	13,71	16,03	14,8	37,18	48,25	352,86	382,63
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 (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
Фрукты свежие (апельсины)	100		0,9		0,2		8,1		40,0	
ИТОГО:			17,81	21,47	20,87	27,85	86,21	92,01	555,44	698,45
ПОЛДНИК										
Сдоба детская или сочник с творогом или блины на кефире	50		3,63		4,8		26,2		163,43	
Сдоба детская или сочник с творогом или оладьи с яблоками с сахаром или оладьи с творогом с сахаром		50		3,63		4,8		26,2		163,43
Чай с молоком	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,5
Йогурт	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:			9,88	12,01	9,19	10,15	54,46	66,64	353,58	400,73
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,31	47,19	46,09	50,3	177,85	206,9	1261,88	1481,81

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



Г. Ф. Таруц