

УТВЕРЖДАЮ

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

 О. В. Кирилюк  
« 19 » НОЯБРЯ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий учреждения  
дошкольного образования

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 год

**Примерные двухнедельные рационы питания для детей,  
посещающих детские сады, имеющие в наличии ясельные группы,  
на зимне - весенний период,  
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
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>1-ый день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Макароны с сыром	150	200	7,34	9,79	9,03	12,04	28,41	37,9	230,11	306,91
Чай с молоком (вариант 1) или чай с лимоном (вариант 1)	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,50
Бутерброд с маслом		5/30		2,41		3,93		14,49		104,75
Печенье	10		0,57		0,15		0,64		41,3	
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,2</b>	<b>15,27</b>	<b>11,17</b>	<b>18,62</b>	<b>41,71</b>	<b>69,22</b>	<b>346,96</b>	<b>512,16</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из свеклы с яблоками и маслом растительным (вариант 1) или салат из свеклы с черносливом	40	50	2,13	2,66	4,92	6,15	2,81	3,51	64,15	80,18
Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной или щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/3	200/4	0,98	1,31	1,91	2,54	3,86	5,14	38,19	50,92
Тефтели с соусом сметанным	40/40		6,44		7,89		7,99		131,98	
Тефтели (вариант 1)		50/50		6,62		19,66		9,67		246,74
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 из сока или кисель из клюквенного припаса	150	200	0,21	0,28	-	-	22,53	30,04	88,63	118,17
Хлеб ржаной	20	60	1,28	3,84	0,1	0,3	8,88	26,7	43,8	131,4
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,1	0,1	11,6	11,6	54,0	54,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,36</b>	<b>20,45</b>	<b>17,68</b>	<b>32,72</b>	<b>71,38</b>	<b>107,26</b>	<b>511,39</b>	<b>819,29</b>

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
<b>ПОЛДНИК</b>										
Картофель в молоке или запеканка картофельная с овощами или суфле из картофеля и моркови	150		3,02		4,12		17,35		115,76	
Драники по-домашнему или драники по-домашнему со сметаной или маслом сливочным		200		4,75		14,94		38,38		309,09
Кефир или бионапиток кисломолочный	150	200	4,22	5,6	3,76	5,0	6,02	8,0	88,27	110,4
Хлеб ржаной	20		1,6		0,1		11,6		54,0	
Хлеб пшеничный		30		2,4		0,15		17,42		81,08
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,56</b>	<b>19,96</b>	<b>7,95</b>	<b>16,32</b>	<b>42,4</b>	<b>69,55</b>	<b>314,34</b>	<b>501,47</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>36,08</b>	<b>55,68</b>	<b>37,33</b>	<b>67,66</b>	<b>166,76</b>	<b>246,03</b>	<b>1205,18</b>	<b>1832,92</b>
<b>2-ой день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша жидкая молочная рисовая или каша жидкая молочная рисовая с изюмом	150		3,98		5,18		21,95		151,77	
Каша жидкая молочная рисовая с изюмом или каша жидкая молочная рисовая с яблоками или каша жидкая молочная рисовая		200		4,92		5,26		26,71		220,73
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		5,04		6,72		11,58		129,28	
Бутерброд с сыром (без масла сливочного)		15/30		5,62		4,86		15,99		128,84
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,9</b>	<b>13,05</b>	<b>13,55</b>	<b>12,32</b>	<b>46,83</b>	<b>60,43</b>	<b>354,52</b>	<b>447,54</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат из белокочанной капусты с	40		0,69		4,08		2,97		52,85	

[illegible]

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
<b>ЗАВТРАК</b>										
Омлет натуральный	50		4,64		6,00		0,85		77,24	
Омлет с сыром или омлет натуральный или омлет с колбасой		70		8,32		9,86		1,1		129,36
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
Хлеб ржаной	20	20	1,28	1,28	0,10	0,10	8,88	8,88	43,8	43,8
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,81</b>	<b>16,04</b>	<b>12,15</b>	<b>17,31</b>	<b>56,38</b>	<b>72,2</b>	<b>379,85</b>	<b>511,61</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной с яйцом	40	50	1,45	1,61	4,41	4,86	3,53	3,97	60,01	67,51
Борщ с картофелем со сметаной (вариант 1)	150/3	200/4	1,19	1,59	3,07	4,09	8,48	11,24	66,59	88,56
Тефтели или котлеты «Здоровье»	40/40		6,44		7,89		7,99		131,98	
Колбаски по-слуцки		70		7,38		15,84		3,81		193,43
Каша рисовая вязкая или гречневая	100	150	1,37	2,06	2,15	3,19	14,03	21,04	82,92	124,05
или голубцы любительские		150		8,1		19,55		13,2		269,08
Компот из свежих плодов (яблок)	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,16	21,49	63,47	84,42
Хлеб ржаной	40	40	2,48	2,48	0,2	0,2	17,76	17,76	84,80	84,80
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,42	54,0	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,64</b>	<b>17,66</b>	<b>17,93</b>	<b>28,47</b>	<b>79,55</b>	<b>96,73</b>	<b>543,77</b>	<b>723,85</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Суфле творожное или блины	100		12,4		8,88		12,76		184,32	
Суфле творожное или оладьи с творогом или блины с маслом сливочным или блинчики с яблоками		150		18,61		13,33		19,12		276,53



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
Молоко	150	150	4,21	4,21	3,76	3,76	7,07	7,07	74,19	74,19
Зефир или мармелад	40	50	0,2	0,25	7,10	8,88	30,8	38,5	120,0	150,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,81</b>	<b>23,07</b>	<b>19,74</b>	<b>17,09</b>	<b>50,63</b>	<b>64,69</b>	<b>378,51</b>	<b>501,72</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>43,86</b>	<b>56,77</b>	<b>49,92</b>	<b>62,87</b>	<b>194,29</b>	<b>233,62</b>	<b>1352,41</b>	<b>1737,18</b>
<b>4-ый день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша вязкая молочная пшеница	150	200	5,48	8,24	5,30	7,94	29,12	38,74	188,35	262,36
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 маслом	5/30	5/30	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100		0,4		0,4		9,8		45,0	
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,17</b>	<b>13,16</b>	<b>11,28</b>	<b>14,07</b>	<b>66,71</b>	<b>70,96</b>	<b>412,57</b>	<b>465,08</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат «Розовый» ( вариант 1) или винегрет овощной (вариант 1 с репчатым луком)	40	50	1,44	1,8	3,74	4,68	2,6	3,25	49,73	62,17
Суп картофельный с фасолью или с отварной птицей или суп картофельный (вариант-1) или суп картофельный с горохом	150	200	3,08	4,10	2,76	3,68	11,52	15,36	83,95	111,93
Тефтели рыбные (вариант ) или галки рыбные	80		6,5		6,5		7,84		118,65	
Шницель рыбный натуральный или котлеты (биточки) рыбные или рыба, запечённая в сметане с морковью		70		10,35		8,21		6,48		144,14
Капуста, тушённая с яблоками	120		2,29		7,18		9,9		118,19	
Картофель и овощи, тушённые в соусе (красном основном) или капуста, тушённая с морковью в молоке		150		2,8		10,26		22,06		191,63

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 плодов сушёных (изюма или чернослива)	150	200	0,38	1.16	-	-	18,59	23,56	73,99	91,50
Хлеб ржаной	40	30	2,48	1,92	0,2	0,15	17,76	13,35	84,80	65,7
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,2	0,3	9,8	17,42	49,6	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,77</b>	<b>24,53</b>	<b>20,51</b>	<b>27,25</b>	<b>78,01</b>	<b>101,48</b>	<b>578,91</b>	<b>748,15</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Сырники, запеченные со сметаной или пудинг из творога (запеченный) с соусом молочным сладким	120	150/15	16,54	20,67	13,01	16,27	26,82	33,52	296,12	370,15
Сок или чай с молоком	150	200	0,77	1,03	-	-	28,74	38,23	75,94	101,0
Фрукты свежие (мандарины или другие)		140		1,12		0,42		11,23		56,07
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,31</b>	<b>22,82</b>	<b>13,01</b>	<b>16,69</b>	<b>55,56</b>	<b>82,98</b>	<b>372,06</b>	<b>527,22</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>45,25</b>	<b>60,51</b>	<b>44,8</b>	<b>58,01</b>	<b>200,28</b>	<b>255,42</b>	<b>1363,54</b>	<b>1740,45</b>
<b>5-ый день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Запеканка манная с морковью с маслом сливочным или с соусом молочным сладким или каша жидкая молочная манная или плов с курагой и изюмом	150/10	200/50	4,87	7,53	6,56	9,17	28,93	47,23	198,51	305,89
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70
Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	12/24		4,05		3,86		12,79		103,07	
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,45</b>	<b>10,9</b>	<b>12,53</b>	<b>11,99</b>	<b>59,14</b>	<b>70,46</b>	<b>398,11</b>	<b>434,59</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат «Агеньчик» с маслом растительным (с кукурузой консервированной)	40	50	0,62	0,89	2,87	1,09	3,33	4,19	41,69	30,32

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 молочный с гречневой крупой или суп любительский или борщ с картофелем со сметаной	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	120	150	2,29	2,88	3,64	4,59	15,82	19,79	102,47	128,68
или жаркое по-домашнему		200		16,74		7,45		19,48		210,53
Компот лимонный или компот из свежих яблок	150	200	0,06	0,08	0,01	0,01	13,68	18,23	53,39	71,19
Хлеб ржаной	20	30	1,28	1,9	0,1	0,2	8,9	13,4	43,8	63,8
Хлеб пшеничный	20	40	1,6	3,2	0,1	0,2	11,6	23,2	54,0	108,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,21</b>	<b>19,51</b>	<b>18,07</b>	<b>22,27</b>	<b>68,77</b>	<b>103,25</b>	<b>491,77</b>	<b>692,12</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Омлет с картофелем (запеченный) с маслом	70/4	95	4,66	6,3	9,34	8,71	5,45	7,35	127,42	136,16
Йогурт питьевой или бионапиток кисломолочный	150	200	3,15	4,2	3,0	4,0	13,5	18,0	93,6	124,8
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
Фрукты свежие (мандарины или другие)	100	150	0,8	1,2	0,3	0,45	8,01	12,02	40,0	60,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,89</b>	<b>18,47</b>	<b>12,74</b>	<b>14,51</b>	<b>35,86</b>	<b>56,75</b>	<b>304,82</b>	<b>399,92</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>34,55</b>	<b>48,88</b>	<b>43,34</b>	<b>48,77</b>	<b>163,77</b>	<b>230,46</b>	<b>1194,7</b>	<b>1526,63</b>
<b>2 НЕДЕЛЯ</b>										
<b>6-ой день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Огурец консервированный (порциями) или огурец свежий	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2



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
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 лимоном	150/5		0,08		0,01		9,59		37,3	
Кофейный напиток с молоком сгущенным или с молоком		200		1,22		1,42		19,46		92,24
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>9,66</b>	<b>13,66</b>	<b>13,38</b>	<b>16,3</b>	<b>41,02</b>	<b>70,61</b>	<b>330,04</b>	<b>490,28</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат «Цветной» или салат «Здоровье» или салат «Бурячок»	40	50	0,52	0,69	3,23	4,03	3,58	4,74	47,34	60,55
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
Оладьи из печени	50		8,47		7,72		3,08		118,07	
Колбаски по-могилёвски 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 или гречневая	100	150	1,37	2,06	2,15	3,19	14,03	21,04	82,92	124,05
Кисель из сока или из припаса клюквенного	150	200	0,21	0,28	-	-	22,53	30,04	88,63	118,17
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,10	0,2	8,88	17,76	43,8	84,80
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,42	54,0	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>14,55</b>	<b>23,11</b>	<b>14,37</b>	<b>24,24</b>	<b>70,44</b>	<b>102,47</b>	<b>493,97</b>	<b>729,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Запеканка картофельная с овощами со сметаной или овощи, припущенные в молочном соусе	150/10		4,06		6,13		24,22		167,10	
Бабка картофельная с луком		200		4,5		16,56		35,47		307,96

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	150	200	4,21	5,6	3,76	5,0	6,02	8,0	83,01	110,4
Печенье	10	15	0,57	0,86	0,15	0,23	0,64	0,96	41,3	61,95
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,84</b>	<b>10,96</b>	<b>10,04</b>	<b>21,79</b>	<b>30,88</b>	<b>44,43</b>	<b>291,41</b>	<b>480,31</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>33,57</b>	<b>47,73</b>	<b>39,79</b>	<b>62,33</b>	<b>148,53</b>	<b>217,51</b>	<b>1101,33</b>	<b>1700,21</b>
<b>7-ой день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
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	5/30	5/30	2,41	2,41	3,93	3,93	14,49	14,49	104,75	104,75
Фрукты свежие (яблоки или другие)		150		0,6		0,6		14,7		67,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>10,09</b>	<b>12,71</b>	<b>12,66</b>	<b>15,59</b>	<b>59,45</b>	<b>75,99</b>	<b>393,32</b>	<b>496,21</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат из свеклы с черносливом ( с маслом растительным) или салат картофельный со свеклой ( вариант 1) или салат с яблоками	40		0,62		2,83		8,09		59,66	
Салат из свеклы с черносливом ( с маслом растительным) или салат «Свеколка» или салат картофельный со свеклой или с квашенной капустой		50		0,77		3,53		10,11		74,58
Суп любительский с мясом или суп картофельный с крупой с мясом	150/11	200/15	4,36	7,83	3,21	2,94	15,0	19,19	107,7	139,57
Рыба, запеченная под молочным соусом ( с пюре картофельным) или рыбник с пюре картофельным	150	200	11,67	14,49	9,68	10,49	13,69	18,25	194,32	225,50
Сок	150	200	0,77	1,03	-	-	28,74	38,23	75,94	101,0

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	30	40	1,90	2,48	0,15	0,2	13,4	17,76	65,7	84,80
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,42	54,0	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>20,45</b>	<b>25,56</b>	<b>15,97</b>	<b>17,99</b>	<b>79,83</b>	<b>117,74</b>	<b>556,57</b>	<b>682,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
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
Капуста тушёная с яблоками или капуста тушёная или свекла, тушеная в сметане	100	150	1,91	2,87	5,98	8,98	8,25	12,45	98,49	148,07
Чай с молоком или чай с вареньем	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,50
Хлеб ржаной	20	30	1,24	1,92	0,1	0,15	8,88	13,35	42,4	65,7
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100		0,4		0,4		9,8		45,0	
<b>ИТОГО:</b>			<b>13,98</b>	<b>18,89</b>	<b>16,82</b>	<b>22,8</b>	<b>41,9</b>	<b>52,71</b>	<b>367,29</b>	<b>480,44</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>44,12</b>	<b>57,16</b>	<b>45,05</b>	<b>56,38</b>	<b>171,38</b>	<b>246,44</b>	<b>1272,18</b>	<b>1658,7</b>
<b>8-ой день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Сырники из творога с морковью (запечённые) со сметаной или запеканка из творога (с манной крупой)	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	2,20	13,30	17,73	74,47	97,97
Мармелад или зефир	20	30	-	-	-	-	16,2	24,3	62,0	93,0
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,22</b>	<b>22,52</b>	<b>12,32</b>	<b>18,17</b>	<b>57,56</b>	<b>71,97</b>	<b>402,88</b>	<b>543,73</b>
<b>ОБЕД</b>										
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
Рассольник домашний со сметаной или суп крестьянский (с крупой овсяной) со	150/3	200/4	1,31	1,7	3,38	4,46	9,13	10,94	72,66	91,48

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
сметаной										
Фрикадельки в соусе	80	100	8,92	10,8	6,71	8,08	9,71	11,54	137,50	165,32
Каша гречневая вязкая или каша перловая вязкая	100	150	2,76	4,14	2,67	3,97	13,71	20,57	92,04	138,06
Компот из свежих яблок	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,12	21,49	63,32	84,42
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,1	11,6	17,42	54,0	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,38</b>	<b>22,17</b>	<b>16,35</b>	<b>21,09</b>	<b>72,65</b>	<b>104,07</b>	<b>508,13</b>	<b>701,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Икра морковная или салат картофельный с огурцами солёными	40	50	0,61	0,86	2,93	4,14	3,97	5,54	48,86	67,77
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	4,21	5,6	3,76	5,0	6,02	8,0	83,01	110,4
Хлеб ржаной	20	30	1,28	1,92	0,1	0,15	8,88	13,35	43,8	65,7
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,15</b>	<b>15,28</b>	<b>13,62</b>	<b>18,6</b>	<b>34,09</b>	<b>48,94</b>	<b>321,16</b>	<b>445,73</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,71</b>	<b>59,97</b>	<b>42,29</b>	<b>57,86</b>	<b>156,2</b>	<b>224,98</b>	<b>1199,77</b>	<b>1690,64</b>
<b>9-ый день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Каша молочная жидкая рисовая или каша рисовая жидкая с яблоками или плов с курагой и изюмом	150	200	3,58	4,92	4,76	5,26	20,08	26,71	166,17	220,73
Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	9,01	11,72	34,11	44,34
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,12</b>	<b>10,76</b>	<b>10,41</b>	<b>12,01</b>	<b>58,71</b>	<b>74,23</b>	<b>387,66</b>	<b>491,68</b>

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
<b>ОБЕД</b>										
Салат «Солнечный» (вариант 2) или салат «Чайка»	40	50	3,67	3,81	8,64	7,54	2,15	2,69	102,89	96,28
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (вариант 1) со сметаной	150/3	200/4	1,02	1,36	3,02	4,02	6,81	9,09	61,74	82,32
Голубцы любительские (вариант 1)	150	200	7,92	10,53	17,59	23,39	13,56	18,03	251,82	334,65
Компот из смеси сухофруктов или компот из плодов сушёных	150	200	0,29	0,38	-	-	18,35	24,33	71,85	95,26
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,2	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,27	11,6	14,7	54,0	74,4
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,78</b>	<b>20,96</b>	<b>29,55</b>	<b>35,42</b>	<b>61,37</b>	<b>86,6</b>	<b>586,1</b>	<b>767,71</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Вареники ленивые с сахаром или сырники, запечённые со сметаной	120/4	150/5	15,99	19,19	11,18	13,97	16,66	20,82	236,48	295,61
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,7
Фрукты свежие (яблоки или другие)	100	150	0,4	0,6	0,4	0,6	9,8	14,7	45,0	67,5
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,92</b>	<b>23,16</b>	<b>14,4</b>	<b>17,39</b>	<b>49,69</b>	<b>58,75</b>	<b>410,18</b>	<b>491,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>41,12</b>	<b>51,56</b>	<b>52,26</b>	<b>62,01</b>	<b>159,56</b>	<b>208,07</b>	<b>1313,84</b>	<b>1666,84</b>
<b>10-ый день</b>										
<b>ЗАВТРАК</b>										
Драчена или омлет натуральный или омлет с луком или омлет с колбасой	50	70	5,25	6,49	7,05	8,44	2,76	1,19	97,37	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 маслом	35	35	2,46	2,46	3,60	3,60	14,51	14,51	102,08	102,08
Хлеб ржаной	20	30	1,28	1,92	0,1	0,15	8,9	13,35	43,8	65,7
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100	150	0,9	1,35	0,2	0,3	8,1	12,15	40,0	60,0



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
<b>ИТОГО:</b>			<b>11,68</b>	<b>14,68</b>	<b>12,93</b>	<b>15,02</b>	<b>47,53</b>	<b>58,91</b>	<b>358,99</b>	<b>436,94</b>
<b>ОБЕД</b>										
Салат овощной с яйцом или икра свекольная или салат «Цветной»	40	50	1,45	0,69	4,41	4,03	3,53	4,74	60,01	60,55
Суп картофельный с горохом (вариант1) или суп картофельный с фасолью	150	200	1,37	4,39	2,57	3,62	7,87	15,97	60,29	115,09
Запеканка картофельная с печенью или с мясом с соусом молочным или кнели из говядины с кашей вязкой рисовой	150/40		11,24		9,98		26,59		248,19	
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	150	200	0,45	0,6	-	-	18,05	24,0	75,19	100,00
Хлеб ржаной	30	40	1,9	2,5	0,15	0,2	13,4	17,8	65,7	84,8
Хлеб пшеничный	20	30	1,6	2,4	0,1	0,15	11,6	17,42	54,0	81,08
<b>ИТОГО:</b>			<b>18,33</b>	<b>26,74</b>	<b>17,21</b>	<b>15,45</b>	<b>91,73</b>	<b>99,37</b>	<b>564,13</b>	<b>652,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>										
Овощи, припущенные в молочном соусе	150		3,25		6,07		10,97		118,49	
Рагу из овощей		200		1,64		5,89		9,27		99,95
Сдоба детская (вариант 2) или сочник с творогом или булочка или резнички	50	50	3,64	3,64	4,31	4,31	26,22	26,22	159,0	159,0
Хлеб ржаной	20		1,24		0,1		8,88		42,4	
Йогурт питьевой	150	200	3,15	4,2	3,0	4,0	13,5	18,0	93,6	124,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>12,34</b>	<b>9,48</b>	<b>14,24</b>	<b>14,2</b>	<b>52,09</b>	<b>53,49</b>	<b>402,9</b>	<b>383,75</b>
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>42,35</b>	<b>50,9</b>	<b>44,38</b>	<b>44,67</b>	<b>191,35</b>	<b>211,77</b>	<b>1326,02</b>	<b>1472,74</b>

Начальник отдела по организации питания , инженер-технолог:



Г. Ф. Таруц