

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
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 молоком (вариант 1) или чай с лимоном	150 150/5	200 200/7	2,29 0,08	3,07 0,11	1,99 0,01	2,65 0,02	12,66 9,59	16,83 12,8	75,55 37,3	100,50 49,83
Бутерброд с маслом		5/30		2,41		3,93		14,49		104,75
Печенье	10		0,57		0,15		0,64		41,3	
ИТОГО:			10,2/7,99	15,27/12,31	11,17/9,19	18,62/15,99	41,71/38,64	69,22/65,19	346,96/308,71	512,16/461,49
ОБЕД										
Салат из свеклы с сыром и чесноком или салат из свеклы с черносливом (с маслом растительным)	40	50	2,13	2,66	4,92	6,15	2,81	3,51	64,15	80,18
	40	50	0,62	0,77	2,83	3,53	8,09	10,11	59,66	74,58
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
	150/3	200/4	1,22	1,63	3,05	4,07	5,9	7,86	57,74	76,98
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	100	150	2,76	4,14	2,76	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
или каша вязкая перловая	100	150	1,82	2,72	2,17	3,22	13,07	19,6	80,96	121,1
Кисель из сока или кисель из клюквенного припаса	150	200 200	0,21	0,28 0,12	-	-	22,53	30,04 14,14	88,63	118,17 57,62
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
ИТОГО:			15,36/12,36	20,45/17,3	17,68/16,14	32,72/30,88	71,38/78,06	107,26/99,68	511,39/516,77	819,29/762,42
ПОЛДНИК										
Картофель в молоке	150		3,02		4,12		17,35		115,76	
Драники по-домашнему или драники по- домашнему со сметаной		200 200/15		4,75 5,13		14,94 17,58		38,38 38,81		309,09 330,9
Кефир или йогурт питьевой	150 150	200 200	4,22 5,1	5,6 6,8	3,76 3,9	5,0 5,2	6,02 9,03	8,0 23,6	88,27 132,41	110,4 168,4
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
ИТОГО:			15,56/16,44	19,96/14,93	7,95/8,06	16,32/23,53	42,4/45,41	69,55/94,53	314,34/358,48	501,47/647,88
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,08/36,79	55,68/44,54	37,33/33,39	67,66/70,4	166,76/162,11	246,03/259,4	1205,18/1183,96	1832,92/1871,79
2-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная	150		3,98		5,18		21,95		151,77	

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
рисовая или каша жидкая молочная рисовая с изюмом	150		3,58		4,76		20,08		166,17	
Каша жидкая молочная рисовая с изюмом или каша жидкая молочная рисовая		200		4,92		5,26		26,71		220,73
		200		5,29		6,9		29,19		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		5,04		6,72		11,58		129,28	
Бутерброд с сыром (без масла сливочного)		15/30		5,62		4,86		15,99		128,84
ИТОГО:			10,9/10,5	13,05/13,42	13,55/13,13	12,32/13,96	46,83/44,96	60,43/62,91	354,52/368,92	447,54/428,66
ОБЕД										
Салат из белокочанной капусты с яблоками (вариант 2) или салат из белокочанной капусты с морковью	40	50	0,69	0,87	4,08	5,1	2,97	3,71	52,85	66,06
	40	50	0,64	0,8	2,03	2,54	3,45	4,31	35,71	44,64
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	150/3	200/4	1,49	1,8	3,15	4,36	9,77	11,74	73,98	93,74
Биточки из говядины (паровые) (вариант 1)	50		7,35		3,03		4,51		76,07	
Котлета		70		10,08		5,33		2,51		138,44
Пюре картофельное с	120	150	2,2	3,0	2,4	3,22	14,87	18,98	89,5	116,54

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
морковью										
Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,29	0,38	-	-	18,35	24,33	71,85	95,26
Хлеб ржаной	40	60	2,48	3,84	0,2	0,3	17,76	26,7	84,8	131,4
Хлеб пшеничный	20		1,60		0,1		11,6		54,00	
ИТОГО:			16,1/16,05	19,97/19,9	12,96/10,91	18,31/15,75	79,8/80,28	88,5789,17	503,05/485,91	641,44/620,02
ПОЛДНИК										
Биточки из птицы с маслом сливочным	50/4		7,18		8,54		4,78		123,5	
Котлеты из птицы «Оригинальные»		70		11,44		12,66		5,62		165,75
Свекла, в сметанном соусе	100	150	1,71	3,42	5,36	10,72	9,43	18,85	93,89	187,78
Чай с сахаром	150	200	0,04	0,05	0,01	0,01	9,01	11,72	34,11	44,34
Хлеб ржаной	20		1,28		0,1		8,88		43,8	
Хлеб пшеничный		30		2,4		0,15		17,42		81,08
Фрукты свежие (апельсины или другие)	100	150	0,9	1,35	0,2	0,3	8,1	12,15	40,0	60,0
ИТОГО:			11,11	18,66	14,21	23,84	40,2	65,76	335,3	538,95
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			38,11/37,66	51,68/51,98	40,72/38,25	54,47/53,55	166,83/165,44	214,76/217,84	1192,87/1190,13	1627,93/1587,63
3-ий день										
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	50		4,64		6,00		0,85		77,24	
Омлет с сыром или омлет с колбасой		70 70		8,32 7,15		9,86 11,22		1,1 0,98		129,36 136,00
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

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	1,28	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
ИТОГО:			10,81	16,04/14,87	12,15	17,31/18,67	56,38	72,2/72,08	379,85	511,61/518,25
ОБЕД										
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	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	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
ИТОГО:			14,64	17,66/16,32	17,93	28,47/28,99	79,55	96,73/85,08	543,77	723,85/675,45
ПОЛДНИК										
Суфле творожное или блины с маслом сливочным	100 50/4		12,4 3,47		8,88 6,11		12,76 17,46		184,32 140,59	
Суфле творожное или оладьи с творогом с маслом сливочным		150 70/5		18,61 6,13		13,33 9,41		19,12 23,71		276,53 207,74
Молоко	150	150	4,21	4,21	3,76	3,76	7,07	7,07	74,19	74,19
Зефир	40	50	0,2	0,25	7,10	8,88	30,8	38,5	120,0	150,0
ИТОГО:			16,81/7,88	23,07/10,59	19,74/16,97	17,09/13,17	50,63/55,33	64,69/69,28	378,51/334,78	501,72/432,93

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
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			43,86/34,93	56,77/41,78	49,92/47,15	62,87/60,83	194,29/198,99	233,62/226,44	1352,41/1308,68	1737,18/1626,63
4-ый день										
ЗАВТРАК										
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	
ИТОГО:			10,17	13,16	11,28	14,07	66,71	70,96	412,57	465,08
ОБЕД										
Салат «Розовый» (вариант 1) или винегрет овощной (вариант 1 с репчатым луком)	40 40	50 50	1,44 0,59	1,8 0,74	3,74 2,06	4,68 2,57	2,6 3,33	3,25 4,17	49,73 34,96	62,17 43,7
Суп картофельный с фасолью или суп картофельный (вариант-1) с говядиной отварной протёртой	150 150/11	200 200/15	3,08 3,17	4,10 6,25	2,76 2,88	3,68 2,5	11,52 10,79	15,36 14,39	83,95 81,00	111,93 103,97
Тефтели рыбные (вариант)	80		6,5		6,5		7,84		118,65	
Шницель рыбный натуральный или котлеты (биточки) рыбные		70 70		10,35 8,64		8,21 8,86		6,48 10,45		144,14 131,62
Капуста, тушённая с	120		2,29		7,18		9,9		118,19	

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
яблоками										
Картофель и овощи, тушённые в соусе (красном основном)		150		2,8		10,26		22,06		191,63
Компот из плодов сушёных (изюма)	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
ИТОГО:			17,77/17,01	24,53/23,91	20,51/19,02	27,25/24,64	78,01/78,01	101,48/105,4	578,91/561,19	748,15/709,2
ПОЛДНИК										
Сырники, запеченные со сметаной	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
	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,5
Фрукты свежие (мандарины или другие)		140		1,12		0,42		11,23		56,07
ИТОГО:			17,31/18,83	22,82/24,86	13,01/15,0	16,69/19,34	55,56/39,48	82,98/61,58	372,06/371,67	527,22/526,72
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			45,25/46,01	60,51/61,93	44,8/45,3	58,01/58,05	200,28/184,2	255,42/237,94	1363,54/1345,43	1740,45/1701,0
5-ый день										
ЗАВТРАК										
Запеканка манная с морковью с маслом сливочным или с соусом молочным сладким или плов с курагой и изюмом	150/10		4,87		6,56		28,93		198,51	
		200/50		7,53		9,17		47,23		305,89
	150	200	3,0	3,98	7,43	9,85	28,72	51,49	236,57	314,24
Какао с молоком	150	200	2,53	3,37	2,11	2,82	17,42	23,23	96,53	128,70

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
Бутерброд с сыром (без масла сливочного)	12/24		4,05		3,86		12,79		103,07	
ИТОГО:			11,45/9,58	10,9/7,35	12,53/13,4	11,99/12,67	59,14/58,93	70,46/74,72	398,11/436,17	434,59/442,94
ОБЕД										
Салат «Агеньчык» с маслом растительным (с кукурузой консервированной)	40	50	0,62	0,89	2,87	1,09	3,33	4,19	41,69	30,32
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	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
	150	200	0,11	0,14	0,11	0,14	16,16	21,49	63,47	84,42
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
ИТОГО:			13,21/13,26	19,51/28,69	18,07/18,17	22,27/14,52	68,77/71,25	103,25/99,32	491,77/501,85	692,12//640,48
ПОЛДНИК										
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	150	200	5,1	6,8	3,9	5,2	17,7	23,6	126,3	168,4
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
Фрукты свежие	100	150	0,8	1,2	0,3	0,45	8,01	12,02	40,0	60,0

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
(мандарины или другие)										
ИТОГО:			11,84	16,78	13,64	14,56	40,06	60,73	337,52	449,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			36,5/34,68	47,19/52,82	44,24/45,21	48,82/41,75	167,97/170,24	234,44/234,77	1227,4/1275,54	1576,07/1532,78
2 НЕДЕЛЯ										
6-ой день										
ЗАВТРАК										
Огурец консервированный (порциями)	30	40	0,24	0,32	0,03	0,04	0,48	0,64	3,9	5,2
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
		200		2,51		2,20		17,73		97,97
Хлеб ржаной	20	40	1,28	2,48	0,1	0,2	8,9	17,76	43,8	84,8
ИТОГО:			9,66	13,66/14,95	13,38	16,3/17,08	41,02	70,61/68,88	330,04	490,28/496,01
ОБЕД										
Салат «Цветной» или салат «Здоровье»	40	50	0,52	0,69	3,23	4,03	3,58	4,74	47,34	60,55
	40	50	0,65	0,81	4,04	5,05	2,84	3,55	49,97	62,46
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 оладьи из печени		70		13,74		12,57		2,51		182,02
		70		11,86		10,85		4,34		165,85
Каша вязкая рисовая	100	150	1,37	2,06	2,15	3,19	14,03	21,04	82,92	124,05
Кисель из сока или из	150	200	0,21	0,28	-	-	22,53	30,04	88,63	118,17

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
припаса клюквенного		200		0,12		-		14,14		57,62
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
ИТОГО:			14,55/14,68	23,11/21,19	14,37/15,18	24,24/23,54	70,44/69,7	102,47/87,21	493,97/496,6	729,62/654,81
ПОЛДНИК										
Запеканка картофельная с овощами со сметаной или овощи, припущенные в молочном соусе	150/10 150		4,06 3,25		6,13 6,07		24,22 10,97		167,10 118,49	
Бабка картофельная с луком		200		4,5		16,56		35,47		307,96
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
ИТОГО:			8,84/8,03	10,96	10,04/9,98	21,79	30,88/17,63	44,43	291,41/242,8	480,31
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,05/32,37	47,73/47,1	39,79/38,54	62,33/62,41	148,53/128,35	217,51/200,52	1101,33/1069,44	1700,21/1631,13
7-ой день										
ЗАВТРАК										
Каша жидкая молочная из овсяных хлопьев	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
ИТОГО:			10,09	12,71	12,66	15,59	59,45	75,99	393,32	496,21
ОБЕД										
Салат из свеклы с черносливом (с маслом)	40	50	0,62	0,77	2,83	3,53	8,09	10,11	59,66	74,58

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
растительным) или салат картофельный со свеклой (вариант 1)	40	50	1,61	1,75	4,15	6,95	3,52	4,38	58,14	87,52
Суп любительский с мясом или суп	150/11	200/15	4,36	7,83	3,21	2,94	15,0	19,19	107,7	139,57
картофельный с крупой с мясом	150/11	200/15	3,14	6,21	3,13	2,83	9,81	13,09	80,2	102,91
Рыба, запеченная под молочным соусом (с пюре картофельным) или рыбник	150	200	11,67	14,49	9,68	10,49	13,69	18,25	194,32	225,50
с пюре картофельным	60	70	7,76	9,06	3,56	4,13	4,49	5,25	82,78	96,37
	100	150	1,91	2,88	3,03	4,59	13,18	19,79	85,39	128,68
Сок	150	200	0,77	1,03	-	-	28,74	38,23	75,94	101,0
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
ИТОГО:			20,92/18,69	25,56/25,81	15,97/14,12	17,99/18,85	79,83/84,74	117,74/115,92	556,57/502,15	682,05/682,36
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
Капуста тушёная с яблоками или свекла, тушеная в сметане	100	150	1,91	2,87	5,98	8,98	8,25	12,45	98,49	148,07
	100	150	1,67	2,51	4,34	13,47	8,42	12,63	88,69	133,04
Чай с молоком или	150	200	2,29	3,07	1,99	2,65	12,66	16,83	75,55	100,50
чай с вареньем	150	200	0,05	0,06	0,01	0,01	4,82	6,41	18,34	24,39

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	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	
ИТОГО:			13,98/11,46	18,89/15,52	16,82/13,2	22,8/24,65	41,9/34,21	52,71/42,47	367,29/298,88	480,44/389,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			44,12/40,24	57,16/54,04	45,05/39,98	56,38/59,09	171,38/178,4	246,44/234,38	1272,18/1194,35	1658,7/1567,87
8-ой день										
ЗАВТРАК										
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
	100	150	15,19	22,79	11,28	16,92	13,93	20,89	223,13	334,69
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	20	30	-	-	-	-	16,2	24,3	62,0	93,0
ИТОГО:			15,22/17,07	22,52/25,3	12,32/12,93	18,17/19,12	57,56/51,53	71,97/62,92	402,88/390,6	543,73/525,66
ОБЕД										
Салат из свеклы с яблоками и маслом	40	50	0,4	0,51	3,28	4,1	3,48	4,35	44,81	56,02
растительным или салат овощной с яйцом	40	50	1,45	1,61	4,41	4,86	3,53	3,97	60,01	67,51
Рассольник домашний со сметаной или суп крестьянский (с крупой овсяной) со сметаной	150/3 150/3	200/4 200/4	1,31 1,37	1,7 1,82	3,38 3,33	4,46 4,44	9,13 6,62	10,94 8,83	72,66 63,74	91,48 84,98
Фрикадельки в соусе	80	100	8,92	10,8	6,71	8,08	9,71	11,54	137,50	165,32
Каша гречневая вязкая	100	150	2,76	4,14	2,67	3,97	13,71	20,57	92,04	138,06
или каша перловая	100	150	1,82	2,72	2,17	3,22	13,07	19,6	80,96	121,1

[illegible]

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
Салат «Солнечный» (вариант 2) или салат «Чайка»	40 40	50 50	3,67 5,08	3,81 6,76	8,64 9,55	7,54 12,7	2,15 1,05	2,69 1,4	102,89 111,69	96,28 148,55
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 (изюм)	150 150	200 200	0,29 0,24	0,38 0,32	- -	- -	18,35 17,67	24,33 23,5	71,85 68,63	95,26 91,28
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
ИТОГО:			15,78/17,14	20,96/23,85	29,55/30,46	35,42/40,58	61,37/59,59	86,6/84,48	586,1/591,68	767,71/816,0
ПОЛДНИК										
Вареники ленивые с сахаром или сырники, запечённые со сметаной	120/4 120	150/5 150	15,99 16,54	19,19 20,67	11,18 13,01	13,97 16,27	16,66 26,82	20,82 33,52	236,48 296,12	295,61 370,15
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
ИТОГО:			18,92/19,47	23,16/24,64	14,4/16,23	17,39/19,69	49,69/59,85	58,75/71,45	410,18/469,82	491,81/566,35
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			41,12/44,69	51,56/58,84	52,26/60,85	62,01/75,18	159,56/178,75	208,07/233,65	1313,84/1461,46	1666,84/1898,58
10-ый день										
ЗАВТРАК										
Драчена	50		5,25		7,05		2,76		97,37	

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
Омлет натуральный		70		6,49		8,44		1,19		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
ИТОГО:			11,68	14,68	12,93	15,02	47,53	58,91	358,99	436,94
ОБЕД										
Салат овощной с яйцом или салат «Цветной»	40 40		1,45 0,55		4,41 3,22		3,53 3,79		60,01 48,44	
Салат «Цветной» или салат овощной с яйцом		50 50		0,69 1,81		4,03 5,51		4,74 4,41		60,55 75,01
Суп картофельный с горохом (вариант1)	150	200	1,37	4,39	2,57	3,62	7,87	15,97	60,29	115,09
Запеканка картофельная с печенью с соусом	150/40		11,24		9,98		26,59		248,19	
молочным или запеканка картофельная с мясом с соусом молочным	150/40		12,75		9,58		26,09		248,42	
Жаркое по-домашнему или гуляш из отварного мяса с кашей вязкой рисовой		200 100 150		16,74 14,31 2,06		7,45 7,62 3,19		19,48 3,79 21,04		210,53 144,83 124,05
Сок	150	200	0,45	0,6	-	-	18,05	24,0	75,19	100,00

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	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
ИТОГО:			18,33/18,62	26,74/28,07	17,21/15,62	15,45/20,29	91,73/80,8	99,37/104,43	564,13/552,04	652,05/724,86
ПОЛДНИК										
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 булочка (резнички)	50 50	50 50	3,64 3,75	3,64 3,75	4,31 1,25	4,31 1,25	26,22 28,0	26,22 28,0	159,0 140,0	159,0 140,0
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
ИТОГО:			12,34/12,45	9,48/9,59	14,24/11,18	14,2/11,14	52,09/53,87	53,49/55,27	402,9/383,9	383,75/364,75
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			42,35/42,75	50,9/52,34	44,38/39,73	44,67/46,45	191,35/182,2	211,77/218,61	1326,02/1294,93	1472,74/1526,55

Начальник отдела по организации питания,
инженер-технолог:



Г. Ф. Таруц