

УТВЕРЖДАЮ
Управляющий ГУ "Центр по обеспечению
деятельности бюджетных организаций
Добрушского района"
Е.А.Зеленкова
" 25 " ноября 2024 г

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель ГУО _____
" " " 2024 г

ПРИМЕРНЫЕ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЕ РАЦИОНЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ, ПОСЕЩАЮЩИХ УЧРЕЖДЕНИЯ ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ С 10,5 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ РАБОТЫ, РАСПОЛОЖЕННЫХ НА ЗАГРЯЗНЕННОЙ ТЕРРИТОРИИ РАЙОНА НА ЗИМНЕ-
ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД (школа-сад В-1)

Время питания	Блюдо	№ Т.К.	Выход (гр)	Белки - Б, г	Жиры - Ж, г	Углеводы - У, г	Калорийность
НЕДЕЛЯ 1 (Понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Колбаса отварная	2-10-5/ 487 стр.	50	4,90	10,52	0,72	119,70
	Макаронные изд. отварные	2-12-9/ 601 стр.	100	4,74	4,12	32,03	188,34
	Какао с молоком	2-15-8/ 666 стр.	200	3,37	2,82	23,23	128,70
	Конд. изделия		30	2,46	2,73	21,06	118,80
	Итого:			15,47	20,19	77,04	555,54
ОБЕД							
	Салат из моркови с яблоками	2-1-74/ 91 стр.	50	0,42	0,11	7,87	36,02
	Суп картофельный с горохом	2-2-38/ 211 стр.	200	4,39	3,62	15,97	115,09
	Голубцы любительские	2-10-49/ 552 стр.	200	12,29	13,28	17,66	246,76
	Компот из смеси сухофруктов, "С"	2-14-11/ 645 стр.	200	0,38	0,00	24,33	95,26
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			22,59	18,41	97,77	657,33
ПОЛДНИК							
	Огурец консервированный (порциями)	2-1-99/ 120 стр.	40	0,00	0,00	1,20	4,80
	Бабка картофельная с луком с маслом сливочным	2-3-26/ 303 стр.	200/5	5,09	22,46	39,49	386,43
	Чай с сахаром	2-15-3/ 661 стр.	200	0,04	0,01	9,99	37,90
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Фрукты		200	1,74	0,40	16,26	80,00

[illegible]

	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			29,44	38,80	92,62	834,65
ПОЛДНИК							
	Пудинг из творога запеченный с соусом	2-8-8/ 413 стр./					
	молочным сладким	2-13-4/ 624 стр.	150/50	20,77	16,00	38,98	386,91
	Кефир		200	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			26,97	23,00	61,88	566,41
	Итого за день:			74,78	77,82	206,72	1829,62
НЕДЕЛЯ 1 (Четверг)							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная манная	2-4-13/ 327 стр.	200	6,15	6,90	28,21	201,32
	Кофейный напиток с молоком	2-15-11/ 669 стр.	200	2,51	2,20	17,73	97,97
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Сыр (порциями)	2-1-7/ 11 стр.	15	3,90	3,98	0,00	52,50
	Масло сливочное на порцию		5	0,04	3,63	0,06	33,05
	Итого:			14,14	17,31	55,96	437,24
ОБЕД							
	Салат "Агеньчык" с кукурузой	2-1-28/ 32 стр.	50	0,75	4,59	4,05	60,29
	Суп картофельный (с крупой)	2-2-34/ 203 стр.	200	1,76	2,11	13,09	78,16
	Шницель натуральный рубленый	2-10-16/ 499 стр.	60	9,77	21,36	5,92	261,22
	Капуста тушеная	2-12-18/ 612 стр.	130	2,76	3,96	12,31	101,16
	Компот из смеси сухофруктов, "С"	2-14-11/ 645 стр.	180	0,34	0,00	21,90	85,73
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			20,49	33,42	89,21	750,76
ПОЛДНИК							
	Салат из б/к капусты с морковью	2-1-10/ 14 стр.	50	0,80	2,54	4,31	44,64
	Тфтели	2-10-31/ 520 стр.	100	7,88	9,83	8,90	159,61
	Сложный гарнир	2-12-21/ 616 стр.	130	3,00	3,68	12,29	93,12
	Какао с молоком	2-15-8/ 666 стр.	200	3,37	2,82	23,23	128,70
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			18,59	20,32	81,89	588,77
	Итого за день:			53,21	71,05	227,06	1776,77
НЕДЕЛЯ 1 (Пятница)							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	2-8-9/ 415 стр./ 2-13-4/ 624 стр.	150/50	24,23	19,49	29,66	398,03

	Чай с молоком	2-15-6/ 664 стр.	200	3,07	2,65	16,83	100,50
	Итого:			27,30	22,14	46,49	498,53
ОБЕД							
	Салат "Здоровье"	2-1-79/ 96 стр.	50	0,81	5,05	3,55	62,46
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, "С"	2-2-4/ 145 стр.	200/4	1,37	3,72	9,10	79,61
	Биточки детские	2-10-20/ 503 стр.	60	4,06	9,21	5,90	125,76
	Пюре картофельное	2-12-1/ 603 стр.	130	2,50	3,98	17,15	111,52
	Кисель из свежих яблок	2-14-12/ 646 стр.	200	0,11	0,11	26,34	103,91
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			13,96	23,47	93,98	647,46
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	2-2-55/ 243 стр.	180	4,96	4,62	15,98	126,25
	Компот из свежих плодов	2-14-4/ 638 стр.	200	0,14	0,14	21,49	84,42
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Конд. изделия		30	0,00	0,00	24,60	90,60
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			7,24	5,96	86,73	421,17
	Итого за день:			48,50	51,57	227,20	1567,16
НЕДЕЛЯ 2 (Понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная пшеница	2-4-15/ 329 стр.	180	6,46	6,84	29,57	207,79
	Кофейный напиток с молоком	2-15-11/ 669 стр.	200	2,51	2,20	17,73	97,97
	Сыр (порциями)	2-1-7/ 11 стр.	15	3,90	3,98	0,00	52,50
	Конд. изделия		30	2,46	2,73	21,06	118,80
	Итого:			15,33	15,75	68,36	477,06
ОБЕД							
	Морская капуста порционно		40	0,40	0,08	12,00	8,00
	Рассольник ленинградский со сметаной	2-2-21/ 178 стр.	200/4	1,74	4,18	12,34	94,35
	Колбаса отварная	2-10-5/ 487 стр.	50	4,90	10,52	0,72	119,70
	Капуста тушеная	2-12-18/ 612 стр.	150	3,18	4,57	14,20	116,72
	Компот из смеси сухофруктов, "С"	2-14-11/ 645 стр.	200	0,38	0,00	24,33	95,26
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			15,71	20,75	95,53	598,23
ПОЛДНИК							
	Салат из свеклы с м/р	2-1-62/ 76 стр.	50	0,72	2,54	4,36	42,64
	Запеканка картоф. с мясом , с маслом сливочным	2-10-44/ 542 стр.	180/5	15,37	12,03	30,54	300,99
	Чай с сахаром	2-15-3/ 661 стр.	200	0,03	0,01	9,01	34,11

	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Фрукты		150	1,31	0,30	12,20	60,00
	Итого:			20,37	15,74	74,57	532,94
	Итого за день:			51,41	52,23	238,46	1608,23
НЕДЕЛЯ 2 (Вторник)							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная рисовая	2-4-16/ 330 стр.	180	4,76	6,21	26,27	181,67
	Чай с лимоном	2-15-5/ 663 стр.	207	0,08	0,00	14,11	55,55
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Сыр (порциями)	2-1-7/ 11 стр.	15	3,90	3,98	0,00	52,50
	Масло сливочное на порцию		5	0,04	3,63	0,06	33,05
	Итого:			10,32	14,42	50,40	375,17
ОБЕД							
	Салат "Заря" с р/м	2-1-67/ 83 стр.	50	0,64	0,58	3,66	61,32
	Щи из свежей капусты со сметаной, "С"	2-2-12/ 161 стр.	200/4	1,44	2,23	4,69	48,57
	Фрикадельки из птицы	2-11-15/ 582 стр.	70	9,76	7,81	5,24	114,64
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	2-3-13/ 281 стр.	130	3,22	11,82	25,43	220,89
	Компот из свежих плодов	2-14-4/ 638 стр.	200	0,14	0,14	21,49	84,42
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			20,31	23,98	92,45	694,04
ПОЛДНИК							
	Салат из моркови с яблоками	2-1-74/ 91 стр.	50	0,42	0,11	7,87	36,02
	Котлеты из говядины	2-10-21/ 505 стр.	70	11,10	9,05	9,51	167,06
	Свекла, тушенная в сметане	2-3-8/ 275 стр.	130	2,17	5,64	10,94	115,30
	Какао с молоком	2-15-8/ 666 стр.	200	3,37	2,82	23,23	128,70
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			20,60	19,07	84,71	609,78
	Итого за день:			51,23	57,46	227,56	1678,99
НЕДЕЛЯ 2 (Среда)							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога запеченный с соусом молочным сладким	2-8-8/ 413 стр./ 2-13-4/ 624 стр.	150/50	20,77	16,00	38,98	386,91
	Молоко кипяченое	2-15-10/ 668 стр.	200	5,95	5,28	9,98	109,72
	Итого:			26,72	21,28	48,96	496,63
ОБЕД							
	Салат "Осенний"	2-1-63/ 77 стр.	50	0,79	3,09	3,57	45,44

	Суп картофельный с горохом, "С"	2-2-38/ 211 стр.	200	4,39	3,62	15,97	115,09
	Коллеты "Здоровье"	2-10-24/ 509 стр.	60	9,04	5,17	4,43	102,31
	Макаронные изд. отварные	2-12-9/ 601 стр.	100	3,16	2,74	21,35	125,56
	Сок		200	1,00	0,00	23,40	97,00
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			23,49	16,02	100,66	649,60
ПОЛДНИК							
	Каша жидкая молочная "Теркулес"	2-4-12/ 326 стр.	180	5,70	7,42	21,21	175,73
	Йогурт		200	10,20	5,60	31,40	210,00
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Сдоба легкая	2-16-17/ 710 стр.	50	3,63	4,80	26,20	163,43
	Итого:			20,13	18,42	93,51	616,66
	Итого за день:			70,34	55,71	243,13	1762,89
НЕДЕЛЯ 2 (Четверг)							
ЗАВТРАК							
	Омлет натуральный с маслом сливочным	2-7-3/ 387 стр.	140/5	14,58	19,19	2,62	241,16
	Кофейный напиток с молоком	2-15-12/ 670 стр.	200	2,51	2,20	17,73	97,97
	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Итого:			18,63	21,99	30,31	391,53
ОБЕД							
	Винегрет овощной	2-1-103/ 125 стр.	50	0,74	2,57	4,17	43,70
	Суп крестьянский со сметаной, "С"	2-2-29/ 193 стр.	200/4	1,70	4,09	10,04	86,21
	Рыбник	2-9-17/ 457 стр.	70	9,06	4,13	5,25	96,37
	Каша вязкая рисовая	2-12-8/ 600 стр.	130	1,79	2,77	18,24	107,51
	Компот из смеси сухофруктов, "С"	2-14-11/ 645 стр.	200	0,38	0,00	24,33	95,26
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			18,78	14,96	93,97	593,25
ПОЛДНИК							
	Вареники ленивые	2-8-1/ 401 стр.	150/5	19,99	13,97	20,82	295,61
	Кефир		200	5,60	6,40	8,20	112,00
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			26,19	20,97	43,72	475,11
	Итого за день:			63,60	57,92	168,00	1459,89
НЕДЕЛЯ 2 (Пятница)							
ЗАВТРАК							
	Рулет из говядины запеченный	2-10-30/ 519 стр.	60	8,89	3,56	4,35	86,45
	Каша вязкая гречневая	2-12-5/ 597 стр.	100	2,76	2,65	13,73	91,92
	Чай с молоком	2-15-6/ 664 стр.	200	3,07	2,65	16,83	100,50

	Батон (Хлеб пшеничный)		20	1,54	0,60	9,96	52,40
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Итого:			17,66	9,71	53,37	374,07
ОБЕД							
	Салат "Агеньчык"	2-1-25/ 29 стр.	50	0,92	3,56	3,36	49,05
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, "С"	2-2-4/ 145 стр.	200/4	1,37	3,72	9,10	79,61
	Жаркое по-домашнему	2-10-10/ 492 стр.	200	16,74	7,45	19,48	210,53
	Сок		200	1,00	0,00	23,40	97,00
	Батон (Хлеб пшеничный)		30	2,31	0,90	14,94	78,60
	Хлеб ржаной		40	2,80	0,50	17,00	85,60
	Итого:			25,14	16,13	87,28	600,39
ПОЛДНИК							
	Запеканка овощная с маслом сливочным	2-3-24/ 300 стр.	200/5	6,39	10,15	37,21	270,81
	Какао с молоком	2-15-8/ 666 стр.	200	3,37	2,82	23,23	128,70
	Хлеб ржаной		20	1,40	0,25	8,50	42,80
	Конд. изделия		30	0,33	0,06	23,49	96,60
	Фрукты		150	0,60	0,60	14,70	67,50
	Итого:			12,09	13,88	107,13	606,41
	Итого за день:			54,89	39,72	247,78	1580,87
	Итого по всем дням:			570,78	573,43	2276,92	16615,50

* Нормы хлеба пшеничного, хлеба ржаного являются рекомендуемыми и могут изменяться с учетом его фракционного потребления.

Инженер-технолог



Прахоренко И.А.