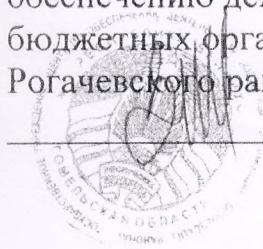


УТВЕРЖДАЮ
Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района
_____ А.В.Завишев



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Центра Детский сад № 4 «Рогачёва»
Мерфи И.И.
04.12.2025

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
ПИТАНИЯ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 3-7 ЛЕТ В ДЕТСКИХ
САДАХ С ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ПРЕБЫВАНИЯ
10,5 ЧАСОВ
(ТРЁХРАЗОВОЕ ПИТАНИЕ)

Разработал инженер - технолог
по организации питания

И.И.Герман

1 д.з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 28%						
Каша вязкая молочная гречневая	130	5.667	5.437	23.965	169.415	0
Чай с лимоном (в 2)	200/7	0.088	0.014	9.177	36.189	0
Хлеб пшеничный	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	13.12	7.365	56.205	348.074	0
Обед 44%						
Салат "Заря" (со сметаной)	50	1.293	1.276	3.294	29.822	0
Суп картофельный с горохом (в 1)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	0
Тефтели из птицы	80	7.184	9.807	8.221	151.961	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	130	2.806	3.977	12.617	97.878	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	18.455	19.165	74.449	554.053	0
Полдник 29%						
Сложный гарнир (в 1) (картофель/горошек)	80/50	2.894	3.455	13.431	99.01	0
Котлеты рыбные	60	7.442	5.135	10.069	117.883	0
Кисель из свежих яблок	180	0.103	0.095	19.665	78.173	0
Хлеб ржаной	15	0.668	0.158	5.67	26.865	0
Хлеб пшеничный	15	1.081	0.158	8.1	38.232	0
	Итого	12.187	9.002	56.936	360.163	0
	Итого за день	43.76	35.53	187.59	1262.29	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14%	29.8%	56.2%		

2 д. 3-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 29%						
Каша жидкая молочная пшеничная	130	4.664	5.186	21.353	152.21	0
Какао с молоком*	180	3.268	3.231	13.244	93.393	0
Бутерброд с маслом	30/15	2.27	9.953	16.376	166.239	0
	Итого	10.201	18.371	50.972	411.842	0
Обед 42%						
Салат "Агеньчык" (в 1)	50	0.821	3.138	2.984	43.934	0
Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5.176	6.445	13.999	135.252	0
Картофель отварной	130	2.345	3.241	19.122	119.535	0
Оладьи из печени	70	11.951	11.016	5.426	171.423	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
	Итого	22.428	24.315	69.232	598.394	0
Полдник 30%						
Огурец консервированный (порциями)	40	0.285	0.035	0.576	4.68	0
Бабка картофельная с луком со сметаной	130/5	3.042	11.476	22.947	213.792	0
Компот лимонный	200	0.08	0.009	18.234	71.19	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	5.81	12.048	73.455	431.358	0
	Итого за день	38.44	54.73	193.66	1441.59	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.8%	32.3%	54.9%		

3 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 33%						
Макароны с сыром	130	5.757	7.129	24.664	189.371	0
Колбаса вареная отварная	50	4.45	7.92	2.475	100.8	0
Чай с сахаром (в 2)	187/13	0.032	0.008	11.683	44.343	0
Печенье	25	1.669	2.64	16.875	98.55	0
	Итого	11.907	17.697	55.697	433.064	0
Обед 37%						
Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.783	0.141	4.032	20.88	0
Борщ с капустой (квашеной) и картофелем со сметаной	200/5	1.335	3.81	8.736	75.501	0
Плов из пиццы	150	10.904	14.149	23.925	271.347	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	200	0.142	0.141	17.001	67.365	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
	Итого	14.5	18.558	65.034	488.823	0
Полдник 30%						
Компот из плодов сушеных (изюма) <П>	180	0.288	0	21.071	81.867	0
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	120/10/8	14.788	5.475	24.077	222.332	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	16.037	5.792	66.047	394.919	0
	Итого за день	42.44	42.05	186.78	1316.81	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	13.1%	29.4%	57.6%		

4 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 28%						
Каша жидкая молочная "Геркулес"	130	4.107	5.635	15.311	129.3	0
Кофейный напиток с молоком (в 2)	200	2.492	2.816	17.703	103.365	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Сыр (порциями)	12	2.136	2.64	0.001	32.4	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	15.739	12.952	53.378	394.791	0
Обед 42%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1.944	5.31	3.158	68.558	0
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	200/4	1.734	3.846	12.31	93.852	0
Биточки особые	60	8.969	9.517	9.029	162.178	0
Пюре картофельное с морковью	150	2.753	2.868	18.562	114.507	0
Компот из смеси сухофруктов	180	0.352	0	17.477	69.077	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	18.083	21.963	78.896	594.968	0
Полдник 30%						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0.568	1.791	3.102	30.884	0
Омлет натуральный	75	6.952	9.176	1.264	117.431	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Пряники	40	1.709	0.986	31.932	143.64	0
	Итого	14.605	17.232	51.472	421.735	0
	Итого за день	48.43	52.15	183.75	1411.49	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.8%	31.7%	54.5%		

5 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной (в 2)	160/5	22.205	10.638	22.381	304.598	0
Чай с сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Бутерброд с маслом	25/7	1.852	4.761	13.582	105.615	0
	Итого	24.11	15.412	47.651	454.556	0
Обед 44%						
Салат овощной с яйцом	50	1.611	4.856	3.968	67.514	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	200/5	1.561	3.886	10.353	84.609	0
Котлеты домашние	60	7.733	8.846	6.81	141.894	0
Запеканка овощная с маслом	130/5	4.187	7.325	24.014	183.54	0
Сок	180	0.801	0.158	16.362	74.52	0
Хлеб ржаной	40	1.78	0.422	15.12	71.64	0
	Итого	17.674	25.494	76.627	623.717	0
Полдник 24%						
Булочка с крошкой	50	3.738	4.06	24.845	152.539	0
Кефир	180	4.486	4.752	6.48	89.1	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	9.185	9.128	52.223	332.359	0
	Итого за день	50.97	50.03	176.5	1410.63	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	15%	31.6%	53.4%		

6 д. 3-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Каша жидкая молочная рисовая	130	3.429	4.763	18.962	133.585	0
Какао с молоком*	180	3.268	3.231	13.244	93.393	0
Бутерброд с сыром	30/8/12	4.356	8.096	16.294	156.744	0
	Итого	11.053	16.09	48.5	383.722	0
Обед 40%						
Кукуруза консервированная (порциями)	50	0.979	0.176	5.04	26.1	0
Щи из свежей капусты со сметаной	200/4	1.442	1.901	4.61	41.76	0
Пюре картофельное	130	2.502	3.736	17.168	116.212	0
Колбаски по-могилевски	50	9.547	10.6	1.795	145.853	0
Сок	150	0.668	0.132	13.635	62.1	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	17.469	16.967	60.608	478.821	0
Полдник 27%						
Макаронные изделия отварные	100	3.171	2.47	21.367	123.072	0
Колбаса вареная отварная	45	4.005	7.128	2.228	90.72	0
Мармелад	20	0	0.018	14.526	58.32	0
Чай с лимоном (в 1)	200/7	0.109	0.02	12.775	49.833	0
	Итого	7.285	9.636	50.895	321.945	0
	Итого за день	35.81	42.69	160	1184.49	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.2%	32.1%	55.7%		

7 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 28%						
Каша жидкая молочная манная	130	3.988	4.763	18.328	133.242	0
Кофейный напиток с молоком (в 1)	180	2.243	2.534	15.933	93.029	0
Печенье	30	2.003	3.168	20.25	118.26	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	13.796	12.115	64.073	423.28	0
Обед 44%						
Салат "Здоровье"	50	0.719	4.444	3.193	56.214	0
Суп картофельный с горохом (в 1)	200	4.039	3.524	15.595	113.076	0
Котлеты рубленные из цыплят-бройлеров (в 1)	50	7.213	7.281	7.998	127.835	0
Картофель и овощи, тушенные в соусе (сметанном)	150	3.005	11.698	21.4	209.108	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	200	0.142	0.141	17.001	67.365	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	17.45	27.51	83.548	660.395	0
Полдник 28%						
Голубцы любительские (в 2) (со свиной)	120	6.611	9.369	10.729	158.117	0
Кисель из сока плодового	180	0.248	0.048	23.482	94.892	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
	Итого	9.992	10.102	69.985	415.405	0
	Итого за день	41.24	49.73	217.61	1499.08	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.1%	30.3%	58.6%		

8 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Запеканка из творога (с манной крупой) (в 2)	130	17.947	8.107	18.079	241.745	0
Молоко кипяченое	180	4.732	5.348	8.033	99.128	0
Хлеб пшеничный	25	1.802	0.264	13.5	63.72	0
Сыр (порциями)	10	1.78	2.2	0.001	27	0
	Итого	26.262	15.919	39.612	431.593	0
Обед 42%						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.852	2.686	4.653	46.327	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (в 1)	200	2.038	1.596	15.082	85.446	0
Пюре картофельное	150	2.887	4.31	19.809	134.091	0
Шницель рыбный натуральный	60	8.85	6.781	5.304	119.895	0
Компот лимонный	180	0.072	0.008	16.411	64.071	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
Хлеб пшеничный	30	2.163	0.317	16.2	76.464	0
	Итого	18.197	16.015	88.798	580.024	0
Полдник 26%						
Огурец консервированный (порциями)	40	0.285	0.035	0.576	4.68	0
Запеканка картофельная с мясом (в 1)	100	7.094	7.358	15.894	163.937	0
Компот из смеси сухофруктов	180	0.352	0	17.477	69.077	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Фрукты	180	0.961	0.317	20.898	90.72	0
	Итого	9.583	7.921	62.405	364.234	0
	Итого за день	54.04	39.85	190.81	1375.85	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.1%	29.9%	57%		

9 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Драчена	80	8.379	10.726	4.364	150.156	0
Каша жидкая молочная пшеничная	80	2.87	3.192	13.141	93.668	0
Чай с лимоном (в 1)	200/7	0.109	0.02	12.775	49.833	0
Бутерброд с маслом	30/10	2.234	6.741	16.317	136.314	0
	Итого	13.592	20.678	46.596	429.971	0
Обед 43%						
Салат "Осенний" (в 1)	50	0.706	2.714	3.216	40.572	0
Суп молочный с крупой гречневой	200	5.796	6.255	17.53	150.552	0
Биточки детские	50	7.293	8.836	4.818	132.265	0
Пюре картофельное с морковью	150	2.753	2.868	18.562	114.507	0
Компот из плодов сушеных (изюма)	180	0.288	0	21.071	81.867	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
	Итого	19.167	21.096	83.557	606.558	0
Полдник 26%						
Кефир	180	4.486	4.752	6.48	89.1	0
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	100	5.383	5.249	33.215	202.095	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	10.669	10.265	57.11	366.795	0
	Итого за день	43.43	52.04	187.26	1403.32	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.5%	31.8%	55.3%		

10 д. з-в 25-26* (САД 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Каша жидкая молочная рисовая	130	3.429	4.763	18.962	133.585	0
Чай с сахаром (в 1)	187/13	0.053	0.013	11.687	44.343	0
Бутерброд с сыром	25/10/10	3.653	8.888	13.618	150.57	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	12.698	15.315	53.83	407.248	0
Обед 42%						
Огурец консервированный (порциями)	50	0.356	0.044	0.72	5.85	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной (в 2)	200/5	1.413	3.351	9.199	73.125	0
Шницель натуральный рубленый (свинина)	50	8.786	13.806	4.812	185.361	0
Картофель отварной	150	2.706	3.74	22.064	137.925	0
Компот из смеси сухофруктов	180	0.352	0	17.477	69.077	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Печенье	20	1.335	2.112	13.5	78.84	0
	Итого	15.838	23.264	75.331	585.998	0
Полдник 28%						
Сырники, запеченные со сметаной	100	12.652	6.884	22.337	217.368	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	17.939	12.217	47.366	386.928	0
	Итого за день	46.47	50.8	176.53	1380.17	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		13.7%	32%	54.3%		

Выполнение натуральных норм за 10 дней (Сад 10,5)

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10)	Процент выполнения (10)
Овощи	150.000	139.03	92.69
Фрукты	150.000	137.7	91.8
Молоко и кисломолочные продукты	320.000	290.83	90.88
Мясо	42.000	37.85	90.12
Крупы	26.000	25.56	98.31
Бобовые	3.000	3.2	106.67
Кондитерские изделия	15.000	13.5	90
Рыба	10.000	9	90
Творог	45.000	43.83	97.4
Сыр	7.000	6.37	91
Птица	12.000	12.04	100.33
Яйцо	20.000	19.61	98.05
Колбасные изделия	10.000	9.5	95
Масло крестьянское	18.000	16.37	90.94
Масло растительное	12.000	12.43	103.58
Сметана	12.000	11.11	92.58
Мука пшеничная	10.000	10.68	106.8
Крахмал картофельный	2.000	1.62	81
Макаронные изделия	9.000	8.12	90.22
Сухофрукты	10.000	9.45	94.5
Соки	80.000	74.4	93
Сахар	40.000	37.32	93.3
Картофель	140.000	152.31	108.79
Томат-пюре	0.500	0.53	106
Хлеб пшеничный	60.000	47.69	79.48
Хлеб ржаной	60.000	34	56.67
Кофейный напиток	2.400	1.32	55
Чай	0.200	0.16	80
Какао	1.600	0.72	45
Соль	4.500	4.52	100.44
Дрожжи	0.200	0.07	35
Лимонная кислота	0.200	0.14	70
Аскорбиновая кислота	0.050	0.05	100
Среднее значение			88.3