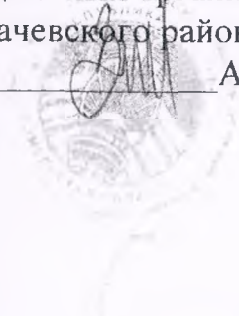
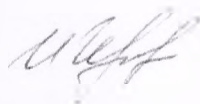


УТВЕРЖДАЮ
Управляющий Центром по
обеспечению деятельности
бюджетных организаций
Рогачевского района
 А.В.Завишев

УТВЕРЖДАЮ
Видеопроцессинг
19.08.2020
"Рогачевский"
Министр И.И.Герман
01.12.2020

ПРИМЕРНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН
ПИТАНИЯ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ 1-3 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* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Каша вязкая молочная гречневая	130	5.658	5.452	23.996	169.639	0
Чай с сахаром (в 2)	140/10	0.024	0.006	8.987	34.11	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	12.687	7.32	53.346	333.475	0
Обед 44%						
Салат "Заря" (со сметаной)	50	1.293	1.276	3.294	29.822	0
Суп картофельный с горохом (в 2)	150	3.018	2.998	11.679	87.966	0
Тефтели из птицы	80	7.184	9.807	8.221	151.961	0
Капуста тушеная (белокочанная свежая)	120	2.586	3.635	11.582	89.747	0
Сок	150	0.668	0.132	13.635	62.1	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	16.498	18.165	62.18	486.692	0
Полдник 26%						
Сложный гарнир (в 1) (картофель/горошек)	70/40	2.434	2.985	11.549	85.078	0
Котлеты рыбные паровые	60	8.2	2.22	6.517	79.488	0
Кисель из свежих яблок	150	0.085	0.079	16.343	64.974	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	12.469	5.601	48.178	294.637	0
	Итого за день	41.65	31.09	163.7	1114.8	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.1%	29.5%	56.4%		

2 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Каша жидкая молочная пшенная	130	4.666	5.215	21.406	152.685	0
Какао с молоком*	180	3.268	3.231	13.244	93.393	0
Бутерброд с маслом	20/5	1.477	3.423	10.859	80.901	0
	Итого	9.412	11.87	45.508	326.979	0
Обед 44%						
Салат "Агеньчык" (в 1)	40	0.656	2.51	2.387	35.147	0
Суп молочный с овсяными хлопьями	150	3.882	4.834	10.499	101.439	0
Картофель отварной	100	1.803	2.472	14.709	91.751	0
Оладьи из печени	50	8.532	7.745	3.85	121.194	0
Сок	150	0.668	0.132	13.635	62.1	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
	Итого	16.431	17.904	52.64	447.45	0
Полдник 24%						
Овощи, припущенные в молочном соусе	100	2.175	3.855	7.328	72.988	0
Компот лимонный	150	0.06	0.007	13.676	53.393	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Фрукты	130	0.694	0.229	15.093	65.52	0
	Итого	4.371	4.302	46.897	242.876	0
	Итого за день	30.21	34.08	145.04	1017.31	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12%	30.6%	57.5%		

3 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Макароны с сыром	110	4.869	6.032	20.858	160.181	0
Чай с сахаром (в 2)	140/10	0.024	0.006	8.987	34.11	0
Печенье	25	1.669	2.64	16.875	98.55	0
	Итого	6.563	8.678	46.72	292.841	0
Обед 37%						
Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.783	0.141	4.032	20.88	0
Борщ с капустой (квашеной) и картофелем со сметаной	150/3	0.984	2.759	6.533	55.566	0
Каша вязкая рисовая	100	1.377	1.926	14.04	80.906	0
Биточки из птицы (паровые) с маслом	40/5	5.777	8.506	4.659	119.665	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	150	0.107	0.106	12.706	50.353	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
	Итого	9.918	13.648	49.53	363.189	0
Полдник 33%						
Компот из плодов сушеных (изюма) <П>	150	0.24	0	17.559	68.222	0
Вареники ленивые со сметаной и сахаром	100/8/5	12.315	4.519	18.559	179.121	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	13.357	4.783	53.533	322.943	0
	Итого за день	29.84	27.11	149.78	978.97	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.4%	29.5%	58.1%		

4 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 27%						
Каша жидкая молочная "Геркулес"	130	4.11	5.665	15.362	129.789	0
Кофейный напиток с молоком (в 2)	180	2.243	2.534	15.933	93.029	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Сыр (порциями)	10	1.78	2.2	0.001	27	0
	Итого	9.575	10.61	42.096	300.793	0
Обед 39%						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	1.945	5.31	3.16	68.569	0
Рассольник ленинградский (с перловой крупой) со сметаной	150/3	1.3	2.884	9.233	70.389	0
Рулет из говядины запеченный	40	5.582	4.496	3.491	78.717	0
Пюре картофельное с морковью	100	1.836	1.913	12.374	76.345	0
Компот из смеси сухофруктов	150	0.298	0	14.65	57.922	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	13.293	15.026	61.267	438.738	0
Полдник 34%						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	40	0.568	1.791	3.102	30.884	0
Омлет натуральный	50	4.64	6.084	0.844	78.008	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	12.293	14.141	51.051	382.313	0
	Итого за день	35.16	39.78	154.41	1121.84	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.6%	32.2%	55.2%		

5 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной (в 2)	150/5	20.824	10.014	20.991	286.002	0
Чай с сахаром (в 2)	140/10	0.024	0.006	8.987	34.11	0
Бутерброд с маслом	20/5	1.477	3.423	10.859	80.901	0
	Итого	22.326	13.444	40.836	401.013	0
Обед 39%						
Салат овощной с яйцом	40	1.289	3.885	3.174	54.011	0
Суп крестьянский с крупой (рисовой) со сметаной	150/3	1.153	2.816	7.745	62.397	0
Биточки из говядины (паровые) (в 2)	40	5.512	4.833	4.393	85.201	0
Запеканка овощная с маслом	100/5	3.234	6.413	18.487	148.454	0
Сок	150	0.668	0.132	13.635	62.1	0
Хлеб ржаной	30	1.335	0.317	11.34	53.73	0
	Итого	13.191	18.395	58.775	465.893	0
Полдник 27%						
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	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	9.025	9.076	48.74	317.239	0
	Итого за день	44.54	40.91	148.35	1184.14	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	14.6%	31.7%	53.7%		

6 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 31%						
Каша жидкая молочная рисовая	130	3.432	4.792	19.017	134.079	0
Какао с молоком*	150	2.723	2.693	11.036	77.828	0
Бутерброд с сыром	20/5/10	3.257	5.623	10.859	107.901	0
	Итого	9.412	13.108	40.913	319.807	0
Обед 39%						
Кукуруза консервированная (порциями)	40	0.783	0.141	4.032	20.88	0
Щи из свежей капусты со сметаной	150/3	1.081	1.426	3.457	31.32	0
Пюре картофельное	100	1.923	2.851	13.199	89.153	0
Биточки детские	40	5.834	7.17	3.854	106.736	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	12.621	12.141	56.538	396.986	0
Полдник 30%						
Макаронные изделия отварные	100	3.171	2.449	21.367	122.873	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	150/5	0.076	0.013	9.573	37.301	0
	Итого	7.251	9.608	47.694	309.213	0
	Итого за день	29.28	34.86	145.14	1026.01	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		11.6%	31.2%	57.3%		

7 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Каша жидкая молочная манная	130	3.991	4.792	18.383	133.736	0
Кофейный напиток с молоком (в 1)	180	2.243	2.534	15.987	93.233	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	13.239	9.188	54.732	356.695	0
Обед 42%						
Салат "Здоровье"	40	0.575	3.556	2.555	44.971	0
Суп картофельный с горохом (в 2)	150	3.018	2.998	11.679	87.966	0
Биточки из пидцы (паровые) с маслом	40/7	5.791	9.791	4.683	131.635	0
Картофель отварной	100	1.803	2.472	14.709	91.751	0
Компот из свежих плодов (яблоки) <П>	150	0.107	0.106	12.706	50.353	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	13.044	19.238	60.101	471.772	0
Полдник 26%						
Голубцы любительские (в 2) (со свиной)	100	5.52	7.845	8.962	132.244	0
Кисель из сока плодового	150	0.207	0.04	19.523	78.906	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	8.059	8.307	46.845	297.946	0
	Итого за день	34.34	36.73	161.68	1126.41	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	12.3%	29.8%	57.9%		

8 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 32%						
Запеканка из творога (с манной крупой) (в 1)	100	13.782	7.025	13.868	192.978	0
Молоко кипяченое	150	3.945	4.458	6.696	82.633	0
Печенье	20	1.335	2.112	13.5	78.84	0
	Итого	19.062	13.595	34.064	354.451	0
Обед 38%						
Салат из белокочанной капусты (с морковью)	50	0.71	2.238	3.877	38.606	0
Суп картофельный с макаронными изделиями (в 2)	150	1.518	1.552	11.294	67.244	0
Рыбник (в 2)	60	7.765	4.045	5.224	89.459	0
Пюре картофельное	100	1.923	2.851	13.199	89.153	0
Хлеб пшеничный	20	1.442	0.211	10.8	50.976	0
Компот лимонный	150	0.06	0.007	13.676	53.393	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
	Итого	14.308	11.116	65.63	424.649	0
Полдник 30%						
Запеканка картофельная с мясом (в 1)	100	7.092	7.414	15.894	164.449	0
Компот из смеси сухофруктов	150	0.298	0	14.65	57.922	0
Хлеб ржаной	20	0.89	0.211	7.56	35.82	0
Фрукты	150	0.801	0.264	17.415	75.6	0
	Итого	9.08	7.89	55.519	333.791	0
	Итого за день	42.45	32.6	155.21	1112.89	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		14.2%	29.6%	56.2%		

9 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 30%						
Драчена	60	6.29	8.046	3.307	112.798	0
Каша жидкая молочная пшеничная	70	2.513	2.808	11.526	82.215	0
Чай с сахаром (в 2)	140/10	0.024	0.006	8.987	34.11	0
Бутерброд с маслом	20/7	1.492	4.708	10.882	92.871	0
	Итого	10.319	15.569	34.702	321.994	0
Обед 43%						
Салат "Осенний" (в 1)	40	0.565	2.171	2.573	32.458	0
Суп молочный с крупой гречневой	150	4.347	4.691	13.148	112.914	0
Биточки детские	40	5.834	7.17	3.854	106.736	0
Пюре картофельное с морковью	100	1.836	1.913	12.374	76.345	0
Компот из плодов сушеных (изюма)	150	0.24	0	17.559	68.222	0
Хлеб пшеничный	15	1.081	0.158	8.1	38.232	0
Хлеб ржаной	15	0.668	0.158	5.67	26.865	0
	Итого	14.571	16.262	63.278	461.772	0
Полдник 28%						
Кефир	150	3.738	3.96	5.4	74.25	0
Шарлотка с яблоками "Цудоуная"	80	4.306	4.199	26.572	161.676	0
Фрукты	130	0.694	0.229	15.093	65.52	0
	Итого	8.738	8.388	47.065	301.446	0
	Итого за день	33.63	40.22	145.04	1085.21	0
Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У		12.5%	31.8%	55.7%		

10 д. з-в 25-26* (Ясли 10,5)

	Выход, г.	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Фенилаланин
Завтрак 34%						
Каша жидкая молочная рисовая	130	3.432	4.792	19.017	134.079	0
Чай с сахаром (в 2)	140/10	0.024	0.006	8.987	34.11	0
Бутерброд с сыром	20/5/8	2.901	5.183	10.859	102.501	0
Йогурт	125	5.563	1.65	9.563	78.75	0
	Итого	11.92	11.632	48.426	349.44	0
Обед 35%						
Огурец консервированный (порциями)	40	0.285	0.035	0.576	4.68	0
Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной (в 1) <П>	150/3	0.986	2.771	6.709	56.096	0
Голубцы любительские (в 1) (Свинина)	100	5.754	10.228	8.702	154.462	0
Компот из смеси сухофруктов	150	0.298	0	14.65	57.922	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	9.655	13.456	48.997	359.956	0
Полдник 32%						
Сырники, запеченные со сметаной	80	10.122	5.507	17.869	173.894	0
Молоко	180	4.486	5.069	7.614	93.96	0
Фрукты	130	0.694	0.229	15.093	65.52	0
	Итого	15.302	10.805	40.576	333.374	0
	Итого за день	36.88	35.89	138	1042.77	0
	Обеспечение калорийности за счет Б:Ж:У	14.4%	31.7%	53.9%		

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

Группа продуктов	Норма на одного ребенка	Фактическое выполнение (10)	Процент выполнения (10)
Овощи	120.000	114.49	95.41
Фрукты	110.000	99.05	90.05
Молоко и кисломолочные продукты	280.000	261.91	93.54
Мясо	24.000	25.81	107.54
Крупы	25.000	23.21	92.84
Бобовые	2.000	2.4	120
Кондитерские изделия	10.000	10.5	105
Рыба	10.000	9	90
Творог	40.000	37.05	92.63
Сыр	5.000	4.59	91.8
Птица	10.000	9.38	93.8
Яйцо	14.000	15.37	109.79
Колбасные изделия	5.000	4.5	90
Масло крестьянское	13.000	12.9	99.23
Масло растительное	9.000	8.35	92.78
Сметана	9.000	8.88	98.67
Мука пшеничная	10.000	9	90
Крахмал картофельный	1.500	1.35	90
Макаронные изделия	7.000	7.32	104.57
Сухофрукты	7.000	7.54	107.71
Соки	60.000	64.5	107.5
Сахар	35.000	31.56	90.17
Картофель	90.000	95.13	105.7
Томат-пюре	0.500	0.27	54
Хлеб пшеничный	40.000	40.66	101.65
Хлеб ржаной	40.000	26.5	66.25
Кофейный напиток	1.200	1.26	105
Чай	0.100	0.09	90
Какао	0.600	0.66	110
Соль	3.500	3.52	100.57
Дрожжи	0.200	0.07	35
Лимонная кислота	0.100	0.1	100
Аскорбиновая кислота	0.045	0.045	100
Среднее значение			94.6