



УТВЕРЖДАЮ
 Управляющий ГУ «Мозырский
 районный центр по обеспечению
 деятельности бюджетных организаций
 в сфере образования»
 Л.С. Пашкевич
 «13» ноября 2024

Примерное рекомендуемое двухнедельное меню
 для воспитанников учреждений дошкольного образования
 10,5 часов пребывания на зимне-весенний период.

№ рецепта	Наименование блюда	ясли					сал				
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
I неделя											
Понедельник (завтрак)											
4.1	Каша вязкая молочная гречневая	150	5.55	5.69	28.92	191.25	150	5.55	5.69	28.92	191.25
15.10	Кофейный напиток с молоком	150	2.11	1.68	14.77	81.65					
	Вафли	34	1.09	0.95	27.23	119	34	1.09	0.95	27.23	119
15.12	Кофейный напиток с молоком (в2)						200	2.5	2.2	17.74	97.98
	Итого		8.75 22.66%	8.32 18.68%	70.93 42.93%	391.9 32.18%		9.15 18.18%	8.81 15.88%	66.66 31.92%	407.92 25.96%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
10.2	Кодбаса отварная	50	5.5	11.95	0.8	133	50	5.5	11.95	0.8	133
10.5											
12.8	Картофельное пюре с	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54

12.12	морковь										
2.34	Суп картофельный с	150	3.29	2.72	11.99	86.32	200	4.38	3.62	15.98	115.1
2.38	горохом (в1) Вит.С										
1.28	Салат "Агенчик" (с	40	0.62	2.87	3.33	41.69	50	0.75	4.58	4.05	60.52
	кукурузой										
	консервированной)										
	Хлеб пшеничный						30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Итого		14.48	20.09	65.76	504.11		20.67	24.47	105.78	731.18
			37.47%	45.13%	39.8%	41.4%		41.05%	44.12%	50.65%	46.53%
			(полдник)								
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4	50	3.8	0.45	23.35	115.5
15.3	Чай с сахаром (в2)	150	0.3	0.16	7.65	28.43	200	0.04	0.02	10	37.9
7.3	Омлет натуральный	130	12.06	15.6	2.21	200.82	180	16.69	21.71	3.06	279.05
	Итого		15.4	16.12	28.53	321.65		20.52	22.18	36.41	432.45
			39.87%	36.2%	17.27%	26.42%		40.76%	39.99%	17.43%	27.52%
	Итого за день		38.63	44.52	165.22	1217.66		50.35	55.45	208.86	1571.55
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
			(15.53	(100.71	(660.88		(201.39	(499.04	(835.42		
			kcal	kcal	kcal		kcal	kcal	kcal		
			12.69%)	2.91%)	54.27%)		12.81%)	31.75%)	53.16%)		

**Вторник
(завтрак)**

	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4
15.7	Какао с молоком	150	2.54	2.11	17.43	96.53	200	3.38	2.82	23.24	128.7
15.8											
	Масло сливочное	4	0.03	2.9	0.05	26.44	10	0.08	7.24	0.12	66.1
К	Каша жидкая молочная	150	4.78	6.22	17.21	142.56	150	4.78	6.22	17.21	142.56
	"Экстра" №3										
	Итого		8.86	11.41	44.02	311.73		11.28	16.64	59.25	429.76
			27.68%	33.81%	29.7%	30.22%		27.25%	36.15%	26.92%	29.25%
			(обед)								
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
10.31	Тефтели (в1) (говядина	80	6.44	7.89	7.99	131.98					
	тазобедренная часть)										
12.7	Картофельное пюре	100	1.91	3.03	13.18	85.39	150	2.88	4.59	19.79	128.69

12.11							50	0.79	4.58	3.92	59.87
1.63	Салат "Бурячок"	40	0.63	3.66	3.14	47.9					
1.71							200/4	1.76	4	12.36	95.18
2.17	Рассольник ленинградский	150/3	1.32	3.21	0.27	71.39					
2.21	(с перловой крупой), сметана Вит С						200	0.18	0.04	19.58	76.14
14.5	Компот апельсиновый Вит.С	150	0.09	0.02	9.6	37.39	100	8.08	7.95	9.64	146.03
10.33	Тефтели (в3) (говядина тазобедренная часть)										
	Итого		13.03	18.29	36.9	446.50		17.65	22.16	85.85	614.63
			40.7%	54.21%	38.38%	43.29%		42.64%	48.15%	39.02%	41.83%
(в единиц.)											
К	Фрукт	160	1.28	0.32	13.1	64	180	1.44	0.36	14.76	72
14.11	Кисель из сока яблочного	150	0.21	0	22.5	88.64	200	0.28	0	30.04	118.18
14.13											
12.16	Сложный гарнир (в2)	100	2.07	2.31	7.24	62.94	120	2.49	2.78	8.68	75.53
12.22											
9.7	Котлеты (биточки) рыбные паровые (минтай)	50	6.57	1.41	4.44	57.79					
9.10	Котлеты (биточки) рыбные (минтай)						50	5.97	3.82	7.46	89.96
	Хлеб пшеничный						30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Итого		10.13	4.04	47.33	273.37		12.46	7.23	74.95	424.97
			31.63%	11.97%	31.93%	26.5%		30.1%	15.7%	34.06%	28.92%
Итого за день			32.02	33.74	148.25	1031.65		41.39	46.02	220.05	1469.37
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
			(128.09 kkal	(303.62 kkal	(593.01 kkal		(165.55 kkal	(414.22 kkal	(880.21 kkal		
			12.42%)	29.43%)	57.48%)		11.27%)	28.19%)	59.9%)		
Среда (завтрак)											
15.10	Кофейный напиток с молоком	150	2.11	1.68	14.77	81.65	200	2.5	2.2	17.74	97.98
15.11	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3

4.15	Каша жидкая молочная	150	3.97	5.21	21.95	152	150	3.97	5.21	21.95	152
4.16	рисовая										
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5	20	5.2	5.3	0	70
	Масло сливочное	4	0.03	2.9	0.05	26.44	10	0.08	7.24	0.12	66.1
	Итого		11.54	13.94	46.11	358.78		14.04	20.18	53.77	454.78
			30%	37.25%	28.78%	31.47%		27.11%	39.05%	23.43%	28.43%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	7.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
9.12	Рыбник (минтай) (в1),	50/4	7.28	7.43	6.56	123.98	50/5	6.29	6.17	3.81	97.48
9.17	масло сливочное										
1.58	Салат "Розовый" (в2)	40	1.2	4.71	2.66	57.72	50	1.5	5.89	3.32	72.15
1.66											
12.8	Картофельное пюре с	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54
12.12	морковью										
2.31	Суп картофельный с	150	1.2	1.52	9.95	58.14	200	1.6	2.02	13.26	77.52
2.35	крупой (рис) Вит.С										
	Итого		14.75	16.21	68.8	482.94		17.15	18.13	91.33	600.41
			38.35%	43.33%	42.94%	12.36%		33.12%	35.06%	39.8%	37.53%
(полдник)											
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4
14.8	Компот из плодов сушеных	150	0.39	0	18.62	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8
14.10	(изюм)										
10.6	Котлеты "Здоровье"	50	7.51	4.41	3.65	85.94					
	(говядина тазобедренная										
	часть)										
12.1	Каша вязкая гречневая	100	2.76	2.67	13.71	92.04	100	2.76	2.67	13.71	92.04
12.5											
К	Фрукт						180	0.72	0.54	17.1	75.6
10.24	Котлеты "Здоровье", соус						80/50	13.56	9.83	10.05	185.86
	молочный (говядина										
	тазобедренная часть)										
	Итого		12.18	7.26	45.32	298.28		20.59	13.38	84.38	544.58
			31.66%	19.41%	28.28%	26.16%		39.77%	25.89%	36.77%	34.04%
Итого за день			38.47	37.41	160.22	1140		51.78	51.69	229.49	1599.77

			100% (153.9 kcal 13.5%)	100% (336.67 kcal 29.53%)	100% (640.89 kcal 56.22%)	100%		100% (207.11 kcal 12.95%)	100% (465.22 kcal 29.08%)	100% (917.95 kcal 57.38%)	100%
Четверг											
(завтрак)											
15.7 15.8	Какао с молоком	150	2.54	2.11	17.43	96.51	200	3.38	2.82	23.24	128.7
2.53 2.59	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4.25	4.08	13.65	108.96	150	4.25	4.08	13.65	108.96
1.1	Бутерброд с маслом	30/5	2.42	3.72	14.51	100.4	30/5	2.42	3.72	14.51	100.4
	Итого		9.2	9.91	44.59	335.89		10.04	10.62	51.4	338.06
			24.61%	24.86%	33.34%	27.65%		20.87%	22.28%	25.69%	23.44%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	1.32	12.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.4	Борщ с картофелем (в1)	150	1.13	2.54	1.29	61.04					
12.7 12.11	Картофельное пюре	100	1.91	3.03	17.18	85.39	130	2.5	3.98	17.15	111.53
1.73 1.81	Салат "Ассорти" (в2)	40	0.57	3.24	2.38	42.04	50	0.71	4.05	3.35	52.55
10.3 10.18	Биточки из говядины тазобедренная часть паровые (в1)	50	7.35	3.03	4.51	76.07	80	11.76	4.89	7.21	144.77
14.5	Компот апельсиновый Вит.С	150	0.09	0.02	9.6	37.39	200	0.18	0.04	19.58	76.14
2.6	Борщ с картофелем (в1), сметана						200/4	1.62	4.2	11.26	90.08
	Итого		13.68	12.33	52.08	374.45		20.73	17.88	79.12	583.79
			36.61%	30.92%	34.66%	33.85%		43.07%	37.51%	39.55%	40.48%
(полдник)											
К	Фрукт	160	1.28	0.32	13.12	64	180	1.44	0.36	14.76	72
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4
12.12 12.18	Кануста тушеная	100	2.14	3.02	9.62	78.31	120	2.54	3.66	11.36	93.37
11.4	Гёфтели из птицы	80	7.25	12.12	7.9	161.95	80	7.25	12.12	7.9	161.95

11.16											
15.5 15.6	Сметаной с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
	Итого		14.5 38.79%	17.64 44.22%	52.6 35%	425.84 38.5%		17.35 36.06%	19.16 40.2%	69.53 34.76%	520.22 36.07%
	Итого за день		37.38 100% (149.52 kcal 13.52%)	39.88 100% (358.91 kcal 32.45%)	150.27 100% (601.07 kcal 54.34%)	1106.17 100%		48.12 100% (192.49 kcal 13.35%)	47.66 100% (428.93 kcal 29.74%)	200.05 100% (800.18 kcal 55.49%)	1442.08 100%
Питание (завтрак)											
15.6 15.10	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.05	200	5.3	4.64	8.98	98.76
8.7 8.11	Запеканка из творога с молочной пшеничной	150	22.97	16.95	22.25	341.24	170	26.03	19.21	25.21	386.73
	Итого		26.94 48.27%	20.43 42.47%	28.98 14.82%	415.29 29.01%		31.33 48.95%	23.85 40.46%	34.19 14.4%	485.49 27.93%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
11.3	Фрикадельки из птицы	50	7.83	6.34	4.16	90.99					
2.21	Рассольник ленинградский (с перловой крупой, сметана)	150/3	1.32	3.21	9.27	71.39	200.4	1.76	4.28	12.36	95.18
12.8 12.12	Картофельное пюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54
К	Компот из сухофруктов Вит.С	150	0.33	0	20.28	79.38	200	0.44	0	27.04	105.84
1.38 1.42	Салат "Цветной"	40	0.55	3.22	3.79	48.44	50	0.69	4.03	4.74	60.55
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	20	1.52	0.18	9.34	46.2
11.15	Фрикадельки из птицы, масло сливочное						50/5	7.01	9.2	3.8	114.94
	Итого		16.02 28.71%	15.43 32.09%	72.94 37.3%	483.49 33.77%		18.38 28.72%	21.63 36.7%	96.83 40.77%	647.97 37.28%

		(полдник)									
К	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	67.5	180	0.72	0.72	17.64	81
15.4	Чай с лимоном	150/5	0.09	0.02	8.94	34.91	200/7	0.12	0.02	11.93	46.65
15.4											
10.7	Зразы рубленые (говядина	60	8.6	8.9	9.5	153.01	70	8.94	9.14	9.98	161.76
10.27	тазобедренная часть)										
	Зефир	50	0.4	0	39.15	152	50	0.4	0	39.15	152
12.5	Макаронные изделия	100	3.16	2.72	21.35	125.34	130	4.11	3.58	27.76	163.23
12.9	отварные										
	Итого		12.85	12.24	93.64	332.76		14.29	13.46	106.46	604.64
			23.03%	25.44%	47.89%	37.22%		22.33%	22.83%	44.83%	34.79%
Итого за день			55.81	48.1	145.66	131.56	64	58.94	237.47	1738.1	
			100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
			(223.26	(432.9	(782.24	(782.24	(255.99	(530.45	(949.89		
			kkal	kkal	kkal	kkal	kkal	kkal	kkal		
			15.6%)	30.24%)	51.64%)	51.64%)	14.73%)	30.52%)	54.65%)		

		II неделя									
		Понедельник									
		(завтрак)									
15.5	Чай с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
15.6											
2.51	Суп молочный с крупой	150	4.37	4.08	13.17	107.57	150	4.37	4.08	13.17	107.57
2.57	(гречневой)										
	Печенье	25	1.88	2.95	18.6	109	25	1.88	2.95	18.6	109
	Итого		8.55	9.03	44.39	291.94		9.32	9.69	48.59	317.07
			26.68%	24.1%	29.42%	27.06%		22.74%	20.78%	24.29%	22.77%
		(обед)									
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
10.2	Колбаса отварная	50	5.5	11.95	0.8	133	50	5.5	11.95	0.8	133
10.5											
1.56	Салат "Осенний" (в2)	40	0.59	4.06	2.76	50.14	50	0.74	5.08	3.45	62.67
1.64											
14.10	Компот из плодов сушеных	150	0.39	0	18.62	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8
	(изюм) Вит.С										
2.9	Щи из свежей капусты с	150/3	1.25	3.14	5.9	58.35	200/4	1.66	4.18	7.88	77.8

2.13	картофелем (в1), сметана										
12.4	Каша вязкая рисовая	100	1.55	2.15	15.6	89.57					
	Хлеб пшеничный						30	2.28	0.27	14.01	69.3
12.10	Картофель отварной						130	2.33	3.6	19.1	114.75
	Итого		11.92	21.78	57.39	477.67		16.99	25.8	90.62	665.05
			37.18%	58.16%	38.05%	44.28%		41.45%	55.33%	45.31%	47.76%
(полдник)											
К	Фрукт	150	1.2	0.3	12.3	60	180	1.44	0.36	14.76	72
4.35	Манник	120	6.41	2.87	30.04	175.14					
15.0	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.05	180	4.77	4.18	8.08	88.88
15.5	Манник, сметана						150/15	8.46	6.6	37.97	249.63
	Итого		11.58	6.65	49.07	309.2		14.67	11.14	60.81	410.51
			36.14%	17.75%	32.53%	78.65%		35.8%	23.88%	30.4%	29.48%
	Итого за день		32.05	37.45	150.85	1078.81		40.98	46.63	200.02	1392.63
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
			(128.2	(337.07	(603.4		(163.91	(419.64	(800.09		
			kcal	kcal	kcal		kcal	kcal	kcal		
			11.88%	31.24%	55.93%		11.77%	30.13%	57.45%		
Вторник (завтрак)											
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3	30	2.28	0.27	14.01	69.3
4.12	Каша жидкая молочная	150	4.62	5.18	21.17	150.99	150	4.62	5.18	21.17	150.99
4.13	манная										
	Масло сливочное		0.04	3.62	0.06	33.05	7	0.06	5.07	0.08	46.27
15.7	Какао с молоком		2.54	2.11	17.43	96.53	200	3.38	2.82	23.24	128.7
15.8											
1.7	Сыр (порциями)	150	3.9	3.97	0	52.5	20	5.2	5.3	0	70
	Итого		13.38	15.16	52.67	402.37		15.54	18.63	58.5	465.26
			31.01%	35.74%	30.74%	32.34%		26.5%	32.67%	25.75%	27.66%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
2.38	Суп картофельный с горохом (в1) Вит.С	150	3.29	2.72	11.99	86.32	200	4.38	3.62	15.98	115.1

12.8	Картофельное пюре с морковью	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54
11.2	Котлеты из птицы, запеченные с соусом молочным	70	8.23	12.57	7.18	166.15	100	11.76	17.95	10.26	237.36
1.41	Салат из морской и белокочанной капусты	40	0.79	2.85	3.69	41.42	50	0.99	3.56	4.61	55.52
	Итого		17.38	20.68	22.5	539.99		24.89	29.18	101.79	761.24
			40.29%	48.78%	42.11%	43.4%		42.45%	51.16%	44.8%	45.26%
(по данным)											
К	Фрукт	160	1.28	0.32	13.12	94	180	1.44	0.36	14.76	72
12.12	Капуста тушеная	100	2.11	3.02	9.02	78.31	120	2.54	3.66	11.36	93.37
10.3	Биточки из говядины	50	7.35	3.03	4.51	76.07	80	11.76	4.89	7.21	144.77
10.18	Лопаточная часть паровые (в1)										
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.54	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
14.5	Компот апельсиновый	150	0.09	0.02	9.6	37.39	200	0.18	0.04	19.58	76.14
	Итого		12.38	6.57	46.19	301.98		18.2	9.22	66.93	455.58
			28.7%	15.48%	26.96%	24.27%		31.05%	16.17%	29.45%	27.08%
Итого за день			43.13	42.4	171.35	1244.33		58.63	57.03	227.22	1682.08
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
			(172.54	(381.63	(685.41		(234.52	(513.27	(908.87		
			kkal	kkal	kkal		kkal	kkal	kkal		
			13.87%)	30.67%)	55.08%)		13.94%)	30.51%)	54.03%)		
Среда (завтрак)											
15.9	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.05	200	5.3	4.64	8.98	98.76
15.10											
8.11	Запеканка из творога с мукой пшеничной	150	22.97	16.95	22.25	341.24	170	26.03	19.21	25.21	386.73
	Итого		26.94	20.43	28.98	415.29		31.33	23.85	34.19	485.49
			55.07%	45.21%	17.08%	32.13%		48.3%	38.4%	14.41%	27.31%
(обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6

2.17	Рассольник ленинградский	150	1.23	2.61	9.18	65.21	200	1.64	3.48	12.24	86.94
2.21	(с перловой крупой)										
12.7	Картофельное пюре	100	1.91	3.03	13.18	85.39	130	2.5	3.98	17.15	111.53
12.11											
10.7	Зразы рубленные	50	7.17	7.42	7.92	127.51	70	8.94	9.14	9.98	161.76
10.27	(лопаточная часть)										
14.10	Кисель из свежих яблок	150	0.09	0.08	19.76	77.91	200	0.12	0.12	26.34	103.92
14.12	Вит.С										
14.24	Салат из свеклы (с маслом	40	0.58	2.04	3.5	34.11	50	0.72	2.55	4.37	42.64
14.29	растительным)										
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Итого		15.14	15.84	76.59	508.87		20.16	20.26	104.65	684.82
			30.94%	35.04%	45.15%	39.37%		31.08%	32.62%	44.1%	38.52%
(полдник)											
К	Фрукт	160	1.28	0.32	13.12	64	180	1.44	0.36	14.76	72
3.14	Рагу из овощей	100	2.19	8.24	72	132.58	120	2.63	9.89	14.4	159.1
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4					
К	Компот из сухофруктов	150	0.33	0	20.28	79.38	200	0.44	0	27.04	105.84
10.38	Оладьи из печени						50	8.47	7.75	3.1	118.47
	Зефир						50	0.4	0	39.15	152
	Итого		6.84	8.92	64.08	368.36		13.38	18	98.45	607.4
			13.98%	19.74%	37.77%	28.5%		20.63%	28.98%	41.49%	34.17%
Итого за день			48.92	45.19	169.65	1292.52		64.86	62.11	237.3	1777.71
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
			(195.66	(406.67	(678.62		(259.44	(558.95	(949.18		
			kcal	kcal	kcal		kcal	kcal	kcal		
			15.14%)	31.46%)	52.5%)		14.59%)	31.44%)	53.39%)		
Четверг											
(завтрак)											
15.5	Чай с молоком (в 1)	150	2.31	2	12.62	75.38	200	3.08	2.66	16.82	100.5
15.6											
1.1	Бутерброд с маслом	30/5	2.42	3.72	14.51	100.4	30/6	2.43	4.44	14.52	107.01
К	Суп молочный с овсяными	150	4.08	4.21	11.69	101.03	150	4.08	4.21	11.69	101.03
	хлопьями "Экстра №3"										
	Итого		8.81	9.92	38.81	276.81		9.59	11.31	43.03	308.54

			24.53%	24.53%	22.50%	23.02%		21.57%	24.06%	19.93%	20.94%	
			(of e)									
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6	
2.1	Борщ с капустой и	150/3	1.04	3.09	6.83	62.36	200/4	1.38	4.12	9.1	83.16	
2.3	картофелем (в1), сметана											
12.8	Картофельное пюре с	100	1.83	2	12.37	74.58	150	3	3.22	18.98	116.54	
12.12	морковью											
1.71	Салат "Здоровье"	40	0.65	4.04	2.84	49.97	50	0.81	5.05	3.55	62.46	
1.79												
9.19	Тефтели рыбные (минтай)	80	6.37	6.14	8.04	116.76	100	7.46	6	9.88	126.34	
9.24	(в2)											
14.10	Компот из плодов сушеных (изюм) Вит.С	150	0.39	0	18.87	74.1	200	0.52	0	24.82	98.8	
	Итого		12.91	15.75	61.71	450.48		17.13	19.12	86.89	596.02	
			35.96%	38.94%	36.85%	37.47%		38.55%	40.66%	40.24%	40.46%	
			(ПРОДОЛЖЕНИЕ)									
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	40	3.04	0.36	18.68	92.4	
12.4	Каша вязкая рисовая	100	1.55	2.15	15.6	89.57	100	1.55	2.15	15.6	89.57	
12.8												
10.12	Фрикадельки в соусе	80	8.64	6.46	9.23	132.26	100	10.8	8.08	11.54	165.32	
10.36	(говядина лопаточная часть)											
14.4	Компот из свежих плодов (яблоки)	150	0.11	0.11	16.13	63.31	200	0.14	0.14	21.5	84.42	
	Йогурт	125	2.38	5.88	20.25	143.75	125	2.38	5.88	20.25	143.75	
К	Фрукт	150	0.6	0.6	14.7	67.5	150	0.6	0.6	14.7	67.5	
	Итого		14.19	14.77	70.55	475.09		18.33	17.18	100.7	636.09	
			39.52%	36.52%	41%	39.51%		40.68%	36.09%	43.66%	41.29%	
	Итого за день		35.91	40.45	172.07	1202.38		44.44	47.01	215.92	1473.16	
			100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%	
			(143.65	(364.01	(688.28		(177.77	(423.1	(863.68			
			kkal	kkal	kkal		kkal	kkal	kkal			
			11.95%)	30.27%)	57.24%)		12.07%)	28.72%)	58.63%)			

Питание (завтрак)											
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Масло сливочное	5	0.04	3.62	0.06	33.05	10	0.08	7.24	0.12	66.1
15.10 5.12	Кофейный напиток с молоком	150	2.11	1.68	14.77	81.65	200	2.5	2.2	17.74	97.98
1.1	Каша вязкая молочная гречневая	150	5.55	5.69	28.92	191.25	150	5.55	5.69	28.92	191.25
1	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5	20	5.2	5.3	0	70
	Итого		13.13 25.59%	15.14 31.07%	53.1 27.11%	404.65 27.47%		15.63 23.86%	20.67 33.84%	53.56 22.86%	494.32 26.95%
Питание (обед)											
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4	60	3.96	0.72	20.52	108.6
2.11 2.15	Щи из квашеной капусты с картофелем, сметана Вит.С	150/3	1.01	1.98	3.87	38.82	200/4	1.34	2.64	5.16	51.76
10.31	Тефтели (в1) (говядина лопаточная часть)	80	6.44	7.89	7.99	131.98					
1.59 1.67	Салат "Заря" (в1)	40	0.51	0.46	2.93	49.06	50	0.64	0.58	3.66	61.32
12.5 12.9	Макаронные изделия отварные	120	3.79	3.26	25.62	150.41	150	4.74	4.13	32.03	188.34
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2	30	2.28	0.27	14.01	69.3
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96	200	0.8	0.1	31.4	128
10.33	Тефтели (в3) (говядина лопаточная часть)						100	8.08	7.95	9.64	146.03
	Итого		16.51 32.19%	14.33 29.41%	86.98 44.41%	584.86 39.7%		21.84 33.35%	16.39 26.83%	116.46 49.7%	753.48 41.07%
Питание (полдник)											
15.9 15.10	Молоко кипяченое	150	3.97	3.48	6.74	74.05	200	5.3	4.64	8.98	98.76
8.2	Сырники из творога, масло сливочное	100/5	16.87	15.58	21.05	293.78	130/5	21.92	19.17	27.35	372
К	Апельсины или мандарины с сахаром	100/10	0.8	0.2	27.98	115.9	100/10	0.8	0.2	27.98	115.9
	Итого		21.65	19.26	55.77	483.74		28.02	24.01	64.31	586.66

		42.21%	39.52%	34.4%	32.83%		42.79%	39.32%	27.44%	31.98%
Итого за день		51.28	48.73	100%	1473.24		65.48	61.06	234.33	1834.45
		100%	100%	100%	100%		100%	100%	100%	100%
		(5.12	(4.38.5	(783.15		(261.94	(549.52	(937.32		
		kkal	kkal	kkal		kkal	kkal	kkal		
		13.92%)	29.77%)	(5.1%)		14.28%)	29.96%)	51.1%)		

Инженер отдела по организации питания



Т.Н.Ковальчук

Меню составлено на основании «Сборника технологических карт блюд и изделий для детей раннего и дошкольного возраста», Минск 2016

Для организации сбалансированного питания воспитанников от 1-3 лет, в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования для учреждений дошкольного образования» (приложение 9), соблюдения общей калорийности суточного рациона, выполнения денежных норм питания в примерное меню добавлена колбаса отварная с превышением нормы (200%). Данная корректировка согласована с Мозырским зональным центром.

Гигиеническая оценка от 24.11.2024 № 5.4-12/2333

Стоимость рационов рассчитана по ценам продуктов питания на 01.10.2024 года.