Примерный двухнедельный рацион питания на зимне-весенний период для детских дошкольных учреждений с 10,5 часовым режимом работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Выход, г** | **Выход, г** |
| **блюд** | **1-3** | **3-7** |
| **1 День****Завтрак (23,0% / 20,3%)** |  |
| Каша жидкаямолочная геркулес | 150 | 140 |
| Кондитерскоеизделие (печенье) | 24 | 36 |
| Фрукт(груша) | 100 | 100 |
| Кофейный напитокс молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 8,47 / 9,49; жиры – 10,29 / 11,51; углеводы – 54,75 / 65,97;**калорийность – 345,49 / 405,43* |  |
| **Обед (30,0% / 31,1%)** |
| Салат «Агеньчык»(с кукурузой консервированной) | 55 | 55 |
| Суп картофельныйс крупой рисовой | 150/- | 200/11 |
| *мясо отварное**протертое* |
| Голубцылюбительские | 160 | 200 |
| Хлеб ржаной | 30 | 65 |
| Кисель из сокаяблочного | 170 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 13,80 / 20,68; жиры – 11,61 / 19,59; углеводы – 35,53 / 90,78;**калорийность – 302,85 / 622,15* |  |
| **Уплотненный полдник (20,2% / 21,8%)** |
| Вареники ленивые | 90 | 110 |
| *Сметана* | - | 6 |
| *Масло сливочное* | 7 | - |
| Хлеб пшеничный | 25- | 30/16 |
| Масло порционно |
| Компотлимонный\* | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 14,06/ 17,38; жиры – 11,61/ 20,9; углеводы – 35,53 / 44,59; калорийность – 302,85 / 435,98**Итого за день: белки – 36,33(13,2%) / 47,55(13,0%); жиры – 37,13(30,4%) /52,00(32,0%);**углеводы – 154,66(56,33%) / 201,34(55,0%); калорийность – 1098,13/1463,56* |  |
|  |  |
| **2 День****Завтрак (22,9% / 20,3%)** |
| Суп молочный скрупой гречневой | 170 | 200 |
| Бутерброд с сыром | 20 | 30 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Чай с сахаром(вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 12.42 / 14,48; жиры – 11,69 / 14,17; углеводы – 47.33 / 55,14;**калорийность – 344,21 / 406,01* |  |
| **Обед (32,4% / 33,2%)** |
| Салат избелокочанной капусты с морковью | 45 | 55 |
| Борщ скартофелем (вариант 2) | 150/7 | 210/10 |
| *сметана* |
| Пюрекартофельное | 95 | 175 |
| Фрикадельки изптицы | 65/20 | 80/40 |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 40 | 40 |
| Компот из плодовсушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,24 / 21,23; жиры – 18,12 /25,69; углеводы –64,39 / 87,07;**калорийность –485,60 /664,41* |  |
| **Уплотненный полдник (24,9% / 23,0%)** |
| Каша вязкаямолочная рисовая | 120 | 170 |
| Масло порционно | 5 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 40 |
| Какао с молоком | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 10,21/ 12,40; жиры – 10,53 /14,38; углеводы – 59,39 /70,23; калорийность – 373,17 / 459,94**Итого за день: белки – 38,87(12,9%) / 48,11(12,6%); жиры – 40,3(30,2%) / 54,24 (31,9%);**углеводы – 171,11 (56,9%) / 212,44(55,5%); калорийность – 1203,00/1530,36* |  |
|  |  |
| **3 День****Завтрак (22,7% / 22,0%)** |
| Каша жидкаямолочная манная | 180 | 160 |
| Бутерброд смаслом | 35 | 25 |
| Кофейный напитокс молоком | 140 | 180 |
| *Итого за завтрак: белки – 9,69 / 9,29; жиры – 11,69 / 10,31; углеводы – 49,26 / 77,34;**калорийность – 341,01 /439,31* |  |
| **Обед (30,1% / 30,4%)** |
| Салаткартофельный с зеленым горошком | 50 | 60 |
| Щи из свежейкапусты | 170/7/- | 200/9/11 |
| *Сметана* |
| *Мясо отварное**протертое* |
| Свекла тушеная | 135 | 135 |
| Котлеты«Здоровье» \*\* | 50 | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 65 |
| Компот из смесисухофруктов\* | 140 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 15,143 / 22,24; жиры – 17,13 / 22,24; углеводы – 59,14 /79,89;**калорийность – 451,29 / 608,68* |  |
| **Уплотненный полдник (23,1% / 20,1%)** |
| Яичная кашка | 60 | 120 |
| Хлеб пшеничный | 55 | 30 |
| Чай с молоком | 140 | 200 |
| Фруктовое пюре | 90 | 90 |
| *Итого за полдник: белки – 12,36 / 17,02; жиры – 10,03 / 17,86; углеводы –51,63 / 43,21;**калорийность –346,23/ 401,66**Итого за день: белки – 37,19(13,1%) / 48,55(13,4%); жиры – 38,85(30,7%) /* |  |
| *50,41(31,3,%); углеводы – 160,03(56,2%) / 200,44(55,3%); калорийность – 1138,53 /**1449,65* |  |
| **4 День****Завтрак (21,3% / 22,4%)** |
| Запеканка изтворога ( с манной крупой) | 100 | 125 |
| Кондитерское изделие(мармелад) | 10 | 30 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Чай с лимоном(вариант 1) | 155 | 207 |
|  |  |  |
| *Итого за завтрак: белки – 16,85 / 20,68; жиры – 11,06/13,78; углеводы –38,24/ 60,41;**калорийность –319,9 / 448,38* |  |
| **Обед (30,1% / 31,0%)** |
| Салат витаминный с масломрастительным | 35 | 60 |
| Суп картофельный с горохом (вариант2) | 140 | 200 |
| Каша вязкаярисовая | 100 | 120 |
| Котлетызапеченные | 50 | 70 |
| «Особые» сосвининой\*\* |  |  |
| Хлеб ржаной | 45 | 60 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 13,92 / 19,24; жиры – 16,1 / 22,76; углеводы – 62,74 /84,49;**калорийность – 451,54 / 619,76* |  |
| **Уплотненный полдник (20,7% / 21,2%)** |
| Рагу из овощей | 180 | 160 |
| Колбаса отварная | - | 45 |
| Хлеб пшеничный | - | 30/15 |
| Повидло |
| Бутерброд сповидлом | 45 | - |
| Фрукт (апельсин) | 100 | 190 |
| Компот из свежихплодов (яблок)\* | 150 | 150 |
| *Итого за полдник: белки – 4,69 / 9,94; жиры – 9,59 / 15,06; углеводы – 51,4 /62,42; калорийность – 310,67 / 424,98**Итого за день: белки – 35,46(13,1%) / 49,86(13,4%); жиры – 36,75(30,5%) / 51,6(31,1%);**углеводы – 152,38(56,3%) /207,32(55,5%); калорийность – 1082,11 /1493,12* |  |
| **5 День****Завтрак (21,4% / 23,2%)** |
| Суп молочный скрупой пшенной | 180 | 230 |
| Бутерброд с сыром | 40 | 50 |
| Кофейный напитокс молоком | - | 200 |
| Компотапельсиновый | 140 | - |
| *Итого за завтрак: белки – 11,56 / 17,04; жиры – 13,17/ 18,82; углеводы – 39,17 /56,55;**калорийность – 321,45 / 463,74* |  |
| **Обед (31,6% / 31,8%)** |
| Салат «Заря» с масломрастительным (вариант 1) | 55 | 65 |
| Суп крестьянскийс крупой перловой | 165/- | 200/15 |
| *Сметана добавка* |
| Пюрекартофельное | 110 | 180 |
| Рыба жареная \*\* | 55 | 55 |
| Хлеб ржаной | 40 | 60 |
| Компот из плодовсушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки –16,67 / 19,52; жиры – 15,43 / 22,44; углеводы – 67,09 /88,91;**калорийность – 473,91 /635,68* |  |
| **Уплотненный полдник (22,8% / 24,1%)** |
| Булочка «Витьба»(вариант 1) | 90 | 95 |
| Молоко кипяченое | 170 | 200 |
| Фрукт (яблоко) | - | 180 |
| *Итого за полдник: белки – 12,38 / 14,42; жиры – 10,15 /11,95; углеводы – 50,43 /79,4; калорийность – 342,59 / 482,83**Итого за день: белки – 40,61(14,3%) / 50,98(12,9%); жиры – 38,75(30,6%) / 53,21(30,3%); углеводы – 156,69(55,1%) / 224,86(56,8); калорийность – 1137,95 / 1582,25* |  |
| **6 День****Завтрак (24,7% / 20,3%)** |
| Каша жидкая | 150 | 170 |
| молочная«Геркулес» |  |  |
| Кондитерскоеизделие (зефир) | 40 | 40 |
| Какао с молоком | 170 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 8,01 / 9,15; жиры – 8,58 / 9,82; углеводы – 65,25/ 70,38;**калорийность – 370,26 / 406,5* |  |
| **Обед (34,7% / 33,4%)** |
| Салат избелокочанной капусты ( с морковью) | 50 | 30 |
| Суп картофельный с горохом (вариант2) | 140/- | 200/8 |
| *Мясо отварное**протертое* |
| Запеканкакартофельная со свининой | 100/7 | 145/8 |
| *Сметана* |
| Хлеб ржаной | 35 | 15 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,3 / 22,33: жиры – 22,51 / 32,69; углеводы – 63,12/71,17;**калорийность – 520,27/ 668,21* |  |
| **Уплотненный полдник (24,1% / 20,4%)** |
| Макароны с сыром | 100 | 140 |
| Хлеб пшеничный | 30/6/8 | 40/-/- |
| *Масло (порционно)* |
| *Сыр (порционно)* |
| Фрукт (груша) | 100 | 150 |
| Чай с сахаром(вариант 1)\* | 140 | 180 |
| *Итого за полдник: белки – 9,81 / 10,62; жиры – 13,12 / 9,41; углеводы – 50,96 / 70,39;**калорийность – 361,16 / 408,73**Итого за день: белки – 34,12(10,9%) / 42,10(11,4%); жиры – 44,21(31,8%) / 51,92(31,5%); углеводы – 179,33(57,3%) / 211,94(57,1%); калорийность – 1251,69 /**1483,44* |  |
|  |  |
| **7 День****Завтрак (24,3% / 21,9%)** |
| Суп молочный с макароннымиизделиями | 170 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 30 |
| Йогурт | 150 | 150 |
| Кофейный напитокс молоком | 140 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 13,09 / 15,45; жиры – 9,91 / 11,47; углеводы – 55,92 /68,35;**калорийность – 365,23 / 438,43* |  |
| **Обед (34,9% / 30,2%)** |
| Салат «Розовый»(вариант 2) | 50 | 50 |
| Щи из свежейкапусты | 150/6 | 200/6 |
| *Сметана* |
| Свекла тушеная | - | 140 |
| Каша вязкаягречневая | 100/5 | - |
| *Масло (порционно)* |  |
| Котлетырубленные из птицы\*\* | 60 | 70 |
| Хлеб ржаной | 40 | 75 |
| Компот из плодовсушеных (изюм)\* | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 16,92 / 19,19; жиры – 20,84 / 21,40; углеводы – 67,03 / 83,70;**калорийность –523,36 / 603,98* |  |
| **Уплотненный полдник (20,1% / 23,4%)** |
| Пудинг из творогазапеченный | 95/- | 115/12 |
| *Масло порционно* |
| Фрукт (яблоко) | 140 | 180 |
| Компот лимонный | 150 | - |
| Чай с лимоном(вариант 1) | - | 207 |
| *Итого за полдник: белки – 12,86 / 15,76; жиры – 9,07 / 19,74; углеводы – 42,13 / 56,83;**калорийность –301,59 /468,02**Итого за день: белки – 42,87(14,4%) / 50,40(13,3%); жиры – 39,82(30,1%) / 52,59(31,3%); углеводы –165,08(55,5%) /208,88(55,3%); калорийность – 1190,18 / 1510,43* |  |
|  |  |
| **8 День****Завтрак (24,6% / 21,9%)** |
| Каша жидкаямолочная пшенная | 130 | 145 |
| Фрукт (груша) | 80 | 190 |
| Хлеб пшеничный | 50/10 | 35/20 |
| Сыр порционно |
| Чай с сахаром(вариант 1) | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 11,53 / 13,95; жиры –8,41 / 11,69; углеводы – 61,90 / 69,00;**калорийность – 369,41 /437,01* |  |
| **Обед (33,6% / 32,3%)** |
| Салат избелокочанной капусты ( сяблоками) | 40 | 45 |
| Суп любительский | 150 | 230 |
| Картофельотварной | 140 | 150 |
| Котлеты запеченные«Особые» со свининой\*\* | 50 | 65 |
| Хлеб ржаной | 50 | 55 |
| Сок | 150 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 14,49 / 18,93; жиры – 18.17/ 22,56; углеводы – 70,81 / 91,92;**калорийность – 504,73 / 646,44* |  |
| **Уплотненный полдник (21,1% /22,3%)** |
| Сырники изтворога\*\* | 110/8 | 115/10 |
| *Сметана* |
| Компот из свежихплодов (груш)\* | 150 | - |
| Хлеб пшеничный | - | 20 |
| Какао с молоком | - | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 16,79 / 22,41; жиры – 13,42 /17,39; углеводы – 32,07 /49,88;* |  |
| *калорийность – 316,22 / 445,67**Итого за день: белки – 42,81(14,4%) / 55,29(14,5%); жиры – 40,00 (30,2%) /**51,64(30,4%); углеводы – 164,78(55,4%) / 210,8(55,1%); калорийность – 1190,36 / 1529,12* |  |
| **9 День****Завтрак (24,4% / 21,30%)** |
| Омлетнатуральный | 55 | 80 |
| Йогурт питьевой | 210 | 210 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Кофейный напитокс молоком | 150 | 200 |
| *Итого за завтрак: белки – 14,00 / 16,94; жиры – 14,18 / 17,73; углеводы – 45,55 / 49,65;**калорийность – 365,82 / 425,93* |  |
| **Обед (30,5% / 30,5%)** |
| Салат из свеклы с масломрастительным | 45 | 45 |
| Суп крестьянскийс крупой рисовой | 150/- | 250/9 |
| *мясо отварное**протертое* |
| Капуста тушеная | 120 | 160 |
| Биточки из говядиныпаровые\*\* | 55 | 65 |
| Хлеб ржаной | 50 | 60 |
| Кисель из свежихяблок \* | 160 | 200 |
| *Итого за обед: белки – 15,92 / 21,53; жиры – 12,39 / 17,34; углеводы – 70,54 / 92,06;**калорийность – 457,35/610,42* |  |
| **Уплотненный полдник (20,1% / 20,0%)** |  |
| Макаронныеизделия отварные | 95 | 120 |
| Колбаса отварная | 45 | 50 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 20 |
| Фрукт (апельсин) | 140 | 130 |
| Компотапельсиновый | 150 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 8,76/ 11,54; жиры – 12,38 / 14,36; углеводы – 38,87 / 56,37; калорийность – 301,94 / 400,88**Итого за день: белки – 38,68(13,8%) / 50,01(13,9%); жиры – 38,95(31,2)/ 49,43(31,0%);**углеводы – 154,96(55,1%) / 198,08(55,1%); калорийность – 1125,11 / 1437,23* |  |
| **10 День****Завтрак (22,8% / 21,0%)** |
| Пудинг из творогазапеченный | 90 | 110 |
| Фрукт (груша) | 140 | 200 |
| Какао с молоком | - | 200 |
| Молоко кипяченое | 180 | - |
| *Итого за 2-ой завтрак: белки – 17,73 / 21,17; жиры – 12,98 / 15,45; углеводы – 38,57 /**48,94; калорийность – 342,02 /419,49* |  |
| **Обед (32,3% / 30,1%)** |
| Салат «Агеньчык» с горошкомзеленым | 65 | 75 |
| Борщ с капустой и картофелем(вариант 1) | 150/5 | 200/15 |
| *Сметана* |  |  |
| Пюрекартофельное | 120 | 165 |
| Суфле рыбное | 55 | 55 |
| Хлеб ржаной | 55 | 40 |
| Хлеб пшеничный | - | 30 |
| Чай с лимоном(вариант 1) | - | 207 |
| Компот из свежихплодов (яблок)\* | 160 | - |
| *Итого за обед: белки – 16,39 / 19,40; жиры – 16,60 / 21,93; углеводы – 67,46 / 81,91;**калорийность – 484,80 / 602,61* |  |
| **Уплотненный полдник (20,8% / 20,4%)** |
| Запеканка овощная | 150 | 200 |
| Бутерброд смаслом | 35 | 45 |
| Сок | 160 | 200 |
| *Итого за полдник: белки – 7,35 / 9,67; жиры – 8,82 / 11,57; углеводы – 50,69 / 66,20; калорийность – 311,54 /407,61**Итого за день: белки – 41,47(14,6%) / 50,24(14,1%); жиры – 38,4(30,4%) / 48,95(30,8%);**углеводы – 156,72(55,1%) / 197,05(55,1%); калорийность – 1138,36 /1429,71* |  |

*Примечания:*

\* *–* С-витаминизация.

\*\* - Двухэтапная термическая обработка

Нормы хлеба могут меняться с учетом его фактического потребления (Постановление СовМин РБ от 27.04.2013 №317)

Допускается сезонная замена сухофруктов свежими фруктами. Допускается замена овощей и фруктов по сезону.

Допускается замена дневного меню по дням недели.

В меню использованы фактические данные пищевой ценности следующих продуктов: хлеб ржаной и пшеничный, масло сливочное, творог, сметана.

Разработал инженер – технолог Сухоцкая В.В.