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 жидкая  молочная геркулес | 150 | | | | 140 | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское  изделие (печенье) | 24 | | | | 36 | | | | | | | | | | | | | |
| Фрукт(груша) | 100 | | | | 100 | | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток  с 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 картофельный  с крупой рисовой | 150/- | | | | 200/11 | | | | | | | | | | | | | |
| *мясо отварное*  *протертое* |
| Голубцы  любительские | 160 | | | | 200 | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | | | | 65 | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель из сока  яблочного | 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 |
| Компот  лимонный\* | 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 с  крупой 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 из  белокочанной капусты с морковью | 45 | | | | 55 | | | | | | | | | | | | | |
| Борщ с  картофелем (вариант 2) | 150/7 | | | | 210/10 | | | | | | | | | | | | | |
| *сметана* |
| Пюре  картофельное | 95 | | | | 175 | | | | | | | | | | | | | |
| Фрикадельки из  птицы | 65/20 | | | | 80/40 | | | | | | | | | | | | | |
| *соус молочный* |
| Хлеб ржаной | 40 | | | | 40 | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из плодов  сушеных (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 вязкая  молочная 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 жидкая  молочная манная | 180 | | | | 160 | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с  маслом | 35 | | | | 25 | | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток  с 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%)** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Салат  картофельный с зеленым горошком | 50 | | | | 60 | | | | | | | | | | | | |
| Щи из свежей  капусты | 170/7/- | | | | 200/9/11 | | | | | | | | | | | | |
| *Сметана* |
| *Мясо отварное*  *протертое* |
| Свекла тушеная | 135 | | | | 135 | | | | | | | | | | | | |
| Котлеты  «Здоровье» \*\* | 50 | | | | 70 | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | | 65 | | | | | | | | | | | | |
| Компот из смеси  сухофруктов\* | 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 из  творога ( 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 маслом  растительным | 35 | | | | 60 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом (вариант  2) | 140 | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| Каша вязкая  рисовая | 100 | | | | 120 | | | | | | | | | | | |
| Котлеты  запеченные | 50 | | | | 70 | | | | | | | | | | | |
| «Особые» со  свининой\*\* |  | | | |  | | | | | | | | | | | |
| 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 с  повидлом | 45 | | | | - | | | | | | | | | | | |
| Фрукт (апельсин) | 100 | | | | 190 | | | | | | | | | | | |
| Компот из свежих  плодов (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 с  крупой пшенной | 180 | | | | 230 | | | | | | | | | | | |
| Бутерброд с сыром | 40 | | | | 50 | | | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток  с молоком | - | | | | 200 | | | | | | | | | | | |
| Компот  апельсиновый | 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 маслом  растительным (вариант 1) | 55 | | | | 65 | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский  с крупой перловой | 165/- | | | | 200/15 | | | | | | | | | | |
| *Сметана добавка* |
| Пюре  картофельное | 110 | | | | 180 | | | | | | | | | | |
| Рыба жареная \*\* | 55 | | | | 55 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | | 60 | | | | | | | | | | |
| Компот из плодов  сушеных (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» |  | | | |  | | | | | | | | | | |
| Кондитерское  изделие (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 из  белокочанной капусты ( с морковью) | 50 | | | | 30 | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом (вариант  2) | 140/- | | | | 200/8 | | | | | | | | | | |
| *Мясо отварное*  *протертое* |
| Запеканка  картофельная 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 макаронными  изделиями | 170 | | | | 200 | | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | 20 | | | | 30 | | | | | | | | | |
| Йогурт | 150 | | | | 150 | | | | | | | | | |
| Кофейный напиток  с 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 свежей  капусты | 150/6 | | | | 200/6 | | | | | | | | | |
| *Сметана* |
| Свекла тушеная | - | | | | 140 | | | | | | | | | |
| Каша вязкая  гречневая | 100/5 | | | | - | | | | | | | | | |
| *Масло (порционно)* |  | | | | | | | | | |
| Котлеты  рубленные из птицы\*\* | 60 | | | | 70 | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | | | | 75 | | | | | | | | | |
| Компот из плодов  сушеных (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 творога  запеченный | 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 жидкая  молочная 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 из  белокочанной капусты ( с  яблоками) | | 40 | | | | 45 | | | | | | | | |
| Суп любительский | | 150 | | | | 230 | | | | | | | | |
| Картофель  отварной | | 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 из  творога\*\* | | 110/8 | | | | 115/10 | | | | | | | | |
| *Сметана* | |
| Компот из свежих  плодов (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%)** | | | | | | | | | | | |
| Омлет  натуральный | | 55 | | | | 80 | | | | | | | | |
| Йогурт питьевой | | 210 | | | | 210 | | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | 20 | | | | 20 | | | | | | | | |
| Кофейный напиток  с 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 маслом  растительным | | 45 | | | | 45 | | | | | | | | |
| Суп крестьянский  с крупой рисовой | | 150/- | | | | 250/9 | | | | | | | | |
| *мясо отварное*  *протертое* | |
| Капуста тушеная | | 120 | | | | 160 | | | | | | | | |
| Биточки из говядины  паровые\*\* | | 55 | | | | 65 | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | 50 | | | | 60 | | | | | | | | |
| Кисель из свежих  яблок \* | | 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%)** | | | | | | | | | | | | |  | |
| Макаронные  изделия отварные | | | 95 | | | | 120 | | | | | | | |
| Колбаса отварная | | | 45 | | | | 50 | | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | 20 | | | | 20 | | | | | | | |
| Фрукт (апельсин) | | | 140 | | | | 130 | | | | | | | |
| Компот  апельсиновый | | | 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 творога  запеченный | | | 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 горошком  зеленым | | | 65 | | | | 75 | | | | | | | |
| Борщ с капустой и картофелем  (вариант 1) | | | 150/5 | | | | 200/15 | | | | | | | |
| *Сметана* | | | |  | | | |  | | | | | | |
| Пюре  картофельное | | | | 120 | | | | 165 | | | | | | |
| Суфле рыбное | | | | 55 | | | | 55 | | | | | | |
| Хлеб ржаной | | | | 55 | | | | 40 | | | | | | |
| Хлеб пшеничный | | | | - | | | | 30 | | | | | | |
| Чай с лимоном  (вариант 1) | | | | - | | | | 207 | | | | | | |
| Компот из свежих  плодов (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 с  маслом | | | | 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.