

Примерные двухнедельные рационы питания на зимне-весенний период для дошкольного учреждения с 10,5-часовым режимом пребывания

Понедельник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная рисовая	130	3,78	4,52	20,98	241,86	140	5,51	5,23	22,55	268,83
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Кондитерское изделие (мармелад)	20	0,02		15,88	64,2	30	0,03		23,82	96,3
Итого:	20%	3,82	4,53	43,61	333,17	20%	5,59	5,24	56,26	405,01
Обед										
Салат из отв. овощей (салат "Минутка")	30	3,20	5,07	6,05	92,79	50	4,30	8,47	10,08	111,32
Суп Весенний	150	4,53	4,09	10,61	126,40	200	5,47	5,45	14,15	175,23
Биточки из говядины "Нежные"	50	9,40	7,42	9,55	117,52	70	13,26	10,39	13,37	143,27
Капуста тушеная	100	4,23	5,05	12,21	85,98	130	5,6	6,57	15,87	99,42
Компот из суш. плодов (кураги)	150	2,15	0,50	20,33	77,67	200	2,95	0,67	27,11	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	33%	25,49	22,49	68,77	552,56	34%	34,22	32,03	93,94	688,93
Полдник										
Бабка картофельная "Новая"	100	3,67	10,34	21,87	172,60	130	4,83	13,44	28,43	211,07
Сок	150	1,65		19,5	77,50	200	2,27		26,00	90
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Фрукты (яблоки)	100	1,45	1,45	12,80	57,00	140	2,08	2,08	17,92	65,80
Итого:	22%	8,85	12,47	64,07	361,10	22%	12,30	16,54	87,20	447,87
Итого за день:	75%	38,16	39,49	176,45	1246,83	75%	52,11	53,81	237,40	1541,81

Вторник										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Овощи порциями (<i>горошек конс. порциями</i>)	40	1,14	0,11	3,53	19,08	50	1,42	0,13	4,41	23,85
Омлет натуральный (с маслом сливочным)	70/5	6,56	11,96	1,26	161,8	100/8	9,35	16,62	1,79	198,04
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Хлеб пшеничный	25	2,6	0,85	12,38	67,5	35	3,64	1,19	17,33	94,5
Итого:	20%	13,66	15,6	31,73	345,79	20%	18,97	21,53	42,5	445,04
Обед										
Салат "Огонек"	30	2,70	5,63	2,46	94,53	50	2,86	7,28	3,84	106,09
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	3,90	11,68	109,06	200/4	1,35	4,86	15,91	148,77
Мясо отварное протертое (добавка в суп)						15	4,30	1,37	0,05	30,31
Котлета рыбная "Жемчужина"	50	6,39	4,76	7,48	99,99	60	7,68	5,79	9	120,8
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,28	94,48	130	2,51	3,59	19,88	123,33
Напиток "Дюшес"	150	0,12	0,11	16,49	68,15	200	0,16	0,15	22,00	90,86
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	14,13	17,50	63,41	518,41	30%	21,50	23,52	84,04	689,76
Полдник										
Сырники, запеченные со сметаной	120	16,31	5,38	38,54	207,17	140	19,84	6,45	43,22	226,03
Молоко или кисломолочный продукт (<i>йогурт</i>)	150	4,95	2,50	22,95	127,50	200	6,60	3,00	30,60	170,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	20	4,16	1,36	19,8	108
Фрукты (<i>груши</i>)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	25%	23,74	8,86	81,69	435,67	25%	31,16	11,23	108,04	569,83
Итого за день:	75%	51,53	41,96	176,83	1299,87	75%	71,63	56,28	234,58	1704,63

Среда										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная "Дружба"	130	3,85	4,32	19,92	224,06	140	4,13	4,61	24,35	251,3
Чай с лимоном	150	0,09	0,02	8,18	29,03	200	0,11	0,02	9,00	38,71
Бутерброд с повидлом	40	2,58	3,72	19,73	121,24	50	3,22	4,65	24,67	171,55
Итого:	20%	6,52	8,06	47,83	374,33	20%	7,46	9,28	58,02	461,56
Обед										
Салат Чайка (с растительным маслом)	30	4,48	6,91	0,95	80,04	50	7,82	11,50	1,58	133,41
Рассольник Ленинградский (с перл. крупой) (со смет.)	150/3	2,30	3,03	10,11	74,82	200/4	2,73	4,02	13,46	99,76
Колбаски из птицы "Курочка ряба"	60	8,58	9,70	3,57	193,00	75	9,86	12,76	2,86	214,40
Пюре картофельное с морковью	100	1,84	1,83	13,30	81,17	130	2,41	2,37	17,29	105,52
Кисель из св.плодов (яблоки)	150	0,09	0,08	29,67	99,29	200	0,52	0,11	31,81	105,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	32%	19,27	21,91	67,62	580,52	32%	25,98	31,24	80,36	727,91
Полдник										
Манник (с повидлом)	120/5	10,35	15,32	27,72	186,36	130/10	15,42	18,21	29,02	257,55
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	15,50	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Кондитерские изделия (печенье)	20	1,5	2,36	14,98	83,42	20	1,5	2,36	14,98	83,42
Фрукты (яблоки)	100	1,45	1,45	12,80	57,00	140	2,08	2,03	17,92	65,80
Итого:	23%	16,44	21,70	71,00	426,10	23%	23,48	26,21	80,91	535,48
Итого за день:	75%	42,23	51,67	186,45	1380,95	75%	56,92	66,73	219,29	1724,95

Четверг										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога со сметаной	120/5	21,1	6,41	19,62	209,62	140/8	25,16	7,87	22,94	232,24
Кофейный напиток	150	3,36	2,68	14,56	97,41	200	5,13	4,09	21,08	142,95
Хлеб пшеничный	25	2,6	0,85	12,38	67,5	35	3,64	1,19	17,33	94,5
Итого:	21%	27,06	9,94	46,56	374,53	21%	33,93	13,15	61,35	469,69
Обед										
Винегрет с фасолью	40	1,93	2,21	6,46	54,77	50	3,04	2,82	9,08	75,74
Щи из свежей капусты (со сметаной)	150/3	1,08	4,55	10,95	140,63	200/4	1,44	5,07	13,94	176,18
Тефтели из свинины	80	4,90	13,62	7,86	176,53	100	6,12	17,03	9,82	220,66
Каша вязкая гречневая	100	2,77	2,43	12,62	83,97	120	3,32	2,89	15,17	100,65
Компот лимонный	150	0,10	0,01	13,80	57,57	200	0,13	0,01	18,39	76,75
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	32%	12,76	23,18	61,71	565,67	31%	16,69	28,30	79,76	719,58
Полдник										
Картофель, запеченный со сметаной и сыром	100	4,07	8,32	28,04	161,00	140	6,80	12,54	31,40	172,80
Молоко или кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	4,80	12,00	94,00	200	5,80	6,40	14,00	118,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:	22%	12,72	14,24	64,72	386,80	23%	20,66	21,06	89,90	528,60
Итого за день:	75%	52,54	47,36	172,99	1327,00	75%	71,28	62,51	231,01	1717,87

Пятница										
1 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная манная	130	4,07	4,23	14,67	185,22	140	4,38	4,52	18,28	199,47
Чай с молоком	150	2,36	1,99	10,19	69,13	200	3,15	2,65	13,27	91,02
Бутерброд с сыром	30	3,96	4,95	8,95	96,33	40	5,29	6,6	11,93	128,44
Итого:	22%	10,39	11,17	33,81	350,68	20%	12,82	13,77	43,48	418,93
Обед										
Суп молочный с крупой (рисовой)	150	4,67	12,68	12,54	129,60	200	6,25	14,91	16,72	152,80
Запеканка картофельная с мясом (говядина) с маслом сл.	130/10	9,78	13,25	23,89	296,42	150/12	10,48	14,2	25,59	317,59
Компот из плодов сушеных (яблок)	130	0,19	0,01	14,54	59,65	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	33%	16,62	26,30	60,99	537,87	30%	19,66	29,60	78,01	631,61
Полдник										
Колбаса отварная						50	5,7	10,77	0,68	87,83
Макаронные изделия отварные						120	6,21	3,57	24,65	170,24
Макароны отварные с овощами	110	7,60	8,32	33,72	156,97					
Сок (яблочный)	150	0,45		26,50	67,50	200	0,60		22,00	90,00
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	20%	10,53	9,30	80,42	325,47	25%	17,23	16,12	81,55	521,87
Итого за день:	75%	37,54	46,77	175,22	1214,02	75%	49,71	59,49	203,04	1572,41

Понедельник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша жидкая молочная пшенная	130	4,74	4,68	21,49	189,5	140	5,1	5,0	23,07	199,71
Чай с молоком	150	2,36	1,99	10,19	69,13	200	3,15	2,65	13,27	91,02
Кондитерское изделие (<i>зефир</i>)	20	0,16	0,02	15,96	104,7	40	0,32	0,04	31,92	209,4
Итого:	23%	7,26	6,69	47,64	363,33	23%	8,57	7,69	68,26	500,13
Обед										
Салат из овощей (<i>салат "Бурячок"</i>)	40	0,75	4,08	6,07	97,06	50	1,59	5,10	7,10	121,32
Суп с крупой (<i>рисовой</i>)	150	1,21	6,18	10,83	72,50					
Суп картоф. с крупой (рисовой) (масло слив.)						200	1,62	1,57	14,43	80,68
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	4,30	1,37	0,05	30,31
Котлета "Променьчик"	50	10,15	14,15	18,06	189,92	60	12,18	16,98	21,67	213,904
Морковь тушеная	100	1,10	4,01	3,55	62,89	130	1,43	4,88	4,66	81,55
Компот из суш. плодов (<i>изюма</i>)	130	0,34	0,07	14,17	56,70	200	0,76	0,11	23,07	90,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	33%	15,53	28,85	62,70	531,27	32%	24,52	30,49	84,34	687,45
Полдник										
Картофель тушеный с овощами	100	9,86	10,50	26,60	115,85					
Жаркое по-могилевски						130	10,71	10,59	22,72	137,33
Сок	150	0,45		16,5	67,5	200	0,6		22	90
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Фрукты (<i>апельсины</i>)	100	0,9	0,2	8,1	43	140	1,26	0,28	11,34	60,2
Итого:	20%	14,61	11,62	67,78	315,15	20%	18,33	12,37	84,27	438,13
Итого за день:	75%	37,40	47,16	178,12	1209,75	75%	51,42	50,55	236,87	1625,71

Вторник										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Макароны с сыром	130	6,45	7,62	23,7	210,94	140	7,29	8,49	25,93	226,39
Кофейный напиток с молоком	150	3,13	2,31	14,56	97,41	200	3,36	2,68	16,87	102,36
Бутерброд с повидлом	40	2,58	3,72	19,73	111,24	50	3,22	4,65	24,67	151,55
Итого:	23%	12,16	13,65	57,99	419,59	21%	13,87	15,82	67,47	480,3
Обед										
Салат "Огонек"	30	2,70	5,63	2,46	94,53	50	2,86	7,28	3,84	106,09
Борщ с капустой (свежей) и картофелем (со сметаной)	150/3	1,01	2,90	11,68	109,06	200/4	1,35	3,86	15,91	148,77
Котлеты рыбные "Фантазия"	50	7,62	9,37	3,09	139,93	60	9,14	11,24	3,70	155,90
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,38	94,48	130	2,51	3,59	19,88	123,33
Компот из св. плодов (апельсин)	150	0,13	0,03	14,67	60,26	200	0,18	0,04	19,56	80,33
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	15,37	21,03	57,30	550,46	30%	18,68	26,49	76,25	684,02
Полдник										
Сырники, запеченные со сметаной	120	16,31	5,38	28,54	207,17	140	19,84	6,45	33,30	226,03
Молоко или кисломолочный продукт (йогурт)	150	4,95	1,50	22,95	117,50	200	6,6	2	30,6	170
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	40	4,16	1,36	19,8	108
Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	23%	23,74	7,86	71,69	425,67	25%	31,16	10,23	98,12	569,83
Итого за день:	75%	51,27	42,54	186,98	1395,72	75%	63,71	52,54	241,84	1734,15

Среда										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Драчена	50	5,32	6,87	2,87	95,65	50	5,32	6,87	2,87	95,65
Каша жидкая молочная "Геркулес"	100	3,39	3,91	13,39	103,55	100	3,39	3,91	13,39	103,55
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	15,5	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Бутерброд с маслом	35	3,16	4,65	14,92	114,05	40	3,62	5,31	17,04	130,34
Итого:	22%	15,01	18	46,68	412,57	21%	16,81	19,7	52,29	458,25
Обед										
Салат "Улыбка"	30	2,82	3,43	3,21	88,62	50	3,40	5,74	5,32	101,37
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,58	1,29	11,94	67,76	200	2,12	1,71	15,91	90,36
Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)						15	4,30	1,37	0,05	30,31
Биточки из птицы "Одуванчик"	60	9,14	8,75	5,67	180,40	80	12,20	11,82	7,55	218,70
Капуста тушеная	100	2,16	3,05	9,20	75,92	130	2,81	4,00	12,02	99,34
Компот из кураги	200	0,76	0,11	23,07	90,09	200	0,76	0,11	23,07	90,09
Хлеб ржаной	30	0,39	0,08	13,36	65,42	40	2,64	0,48	16,36	69,60
Итого:	31%	16,85	16,71	66,45	568,21	32%	28,23	25,23	80,28	699,77
Полдник										
Рагу овощное с картофелем	100	1,56	6,81	9,94	112,77	120	1,87	8,17	11,92	135,33
Мучное изделие (Булочка "Витьба")	50	6,78	3,46	25,55	146,86	50	6,78	3,46	25,55	146,86
Сок (яблочный)	150	0,45		16,50	67,50	200	0,60		22,00	90,00
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	20	1,32	0,24	6,68	34,8
Фрукты (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	140	0,56	0,56	13,72	65,8
Итого:	22%	10,51	10,91	68,47	408,93	22%	11,13	12,43	79,87	472,79
Итого за день:	75%	42,37	45,62	181,60	1389,71	75%	56,17	57,36	212,44	1630,81

Четверг										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Запеканка из творога (с манной крупой) со сметаной	120/5	23,7	6,27	14,16	231,38	140/8	27,7	7,7	16,57	273,94
Кофейный напиток с молоком	150	3,13	2,31	14,56	97,41	200	3,36	2,68	16,87	102,36
Хлеб пшеничный	20	2,08	0,68	9,9	54	30	3,12	1,02	14,85	81
Итого:	23%	28,91	9,26	38,62	382,79	22%	34,18	11,4	48,29	457,3
Обед										
Огурец консервированный (порциями)	40	0,28	0,04	1,56	7,63	50	0,36	0,05	1,96	9,54
Суп картофельный с горохом	150	3,03	7,64	12,38	137,51	200	4,04	9,52	16,51	166,69
Биточки рыбные "Нептун"	50	6,48	11,55	19,68	126,20	60	7,79	14,45	23,24	148,91
Пюре картофельное	100	1,93	2,74	15,28	94,48	130	2,51	3,59	19,88	123,33
Кисель из сока яблочного	150	0,13		23,21	93,23	200	0,17		30,94	124,29
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	31%	13,83	22,33	82,13	511,25	30%	17,51	28,09	105,89	642,36
Полдник										
Голубцы любительские	120	5,76	17,46	25,43	190,56	140	6,72	20,37	29,67	222,32
Чай с сахаром	150	0,02	0,01	6,75	27,11	200	0,05	0,01	9,89	39,88
Кондитерское изделие (мармелад)	15	0,02		11,91	48,15	30	0,03		23,82	96,3
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Фрукты (апельсины)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	140	1,26	0,28	11,34	60,20
Итого:	21%	8,02	17,91	58,87	343,62	23%	10,70	21,14	88,08	488,30
Итого за день:	75%	50,76	49,50	179,62	1237,66	75%	62,39	60,63	242,26	1587,96

Пятница										
2 неделя										
НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	1-3 года					3-6 лет				
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. цен, ккал
Завтрак										
Каша вязкая молочная гречневая	130	5,73	4,9	23,04	159,47	140	6,18	5,26	24,39	171,47
Чай с молоком	150	3,36	2,68	15,2	97,41	200	4,56	3,59	18,97	128,65
Бутерброд с сыром	30	3,96	4,95	9,23	96,33	40	5,29	6,6	11,93	128,44
Итого:	21%	13,05	12,53	47,47	353,21	21%	16,03	15,45	55,29	428,56
Обед										
Суп молочный с крупой (овсяной)	150	5,10	6,09	16,56	141,14	200	6,45	9,45	18,40	188,18
Плов из отварной говядины	140	12,67	6,87	26,52	244,95	180	16,3	8,85	31,52	296,4
Компот из плодов сушеных (яблок)	150	0,22	0,01	17,54	68,82	200	0,29	0,01	22,34	91,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Итого:	30%	19,97	13,33	70,64	507,11	31%	25,68	18,79	85,62	645,80
Полдник										
Колбаса отварная	50	5,7	16,77	0,68	87,83	50	5,7	16,77	0,68	87,83
Сложный гарнир	100	2,37	2,61	15,55	81,01	130	3,09	3,35	21,97	104,73
Какао с молоком "Чебурашка"	150	3,14	2,57	15,64	99,32	200	4,48	3,61	18,99	128,71
Хлеб пшеничный	30	3,12	1,02	14,85	81	30	3,12	1,02	14,85	81
Фрукты (груши)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	140	0,56	0,42	14,42	65,80
Итого:	24%	14,73	23,27	57,02	396,16	23%	16,95	25,17	70,91	468,07
Итого за день:	75%	47,75	49,13	175,13	1256,48	75%	58,66	59,41	211,82	1542,43