

Наименование блюда	САД (зима)														
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

СОГЛАСОВАНО <u>Управляющий ГУ «Центр по обеспечению деятельности бюджетных организаций Буда-Кошелевского района»</u> _____ Е.М. Мазурова.	ПРИМЕРНЫЙ ЦИКЛИЧНЫЙ ДВУХНЕДЕЛЬНЫЙ РАЦИОН На зимнее-весенний период расположенных в зоне проживания с периодическим контролем трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). (возраст 3-7 лет).	УТВЕРЖДАЮ <u>Начальник отдела образования Буда-Кошелевского райисполком</u> _____ С.А. Черняков.
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------

№ рецепта	Наименование блюда	САД (Зима)														
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	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)

4.14	Каша жидкая молочная овсяная	200	7.02	8.54	27.1	215.46										
1.1	Бутерброд с маслом, масло сливочное	30/10	2.44	8.35	14.54	142.15										
15.8	Какао с молоком	200	3.38	2.82	23.24	128.7										
	Итого		12.84	19.71	64.88	486.31										

Понедельник (обед)

1.10	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	2.54	4.31	44.64										
2.21	Рассольник ленинградский (с перловой крупой), сметана	200/4	1.76	4.28	12.36	95.18										
10.21	Котлеты, биточки, шницели (св.)	50	9.2	4.26	8.52	109.87										
12.11	Картофельное пюре	150	2.88	4.59	19.79	128.69										
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128										
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6										
	Итого		19.4	16.49	96.89	614.98										

Понедельник (полдник)

10.50	Голубцы любительские (в2) (говядина)	200	12.06	10.66	18.16	223.46										
15.2	Чай с сахаром (в1), мед	187/13	0.12	0.02	10.46	40.82										
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90										
	Хлеб ржаной	45	2.97	0.54	15.39	81.45										
	Итого		15.95	12.02	63.61	435.73										

Итого за день			48.19 100% (192.77 kcal 12.54%)	48.21 100% (433.91 kcal 28.23%)	225.38 100% (901.51 kcal 58.65%)	1537.02 100%										
----------------------	--	--	---------------------------------------------	---------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник (завтрак)

8.9	Запеканка из творога с манной крупой (в1 с м.р.), соус молочный сладкий	150/50	24.24	19.49	29.67	398.04										
15.2	Чай с сахаром (в1), сахар	190/10	0.02	0.02	10	37.9										

Наименование блюда		САД (зима)												
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал			
Итого			24.25	19.51	39.66	435.94								
Вторник (обед)														
18	Горошек зеленый консервированный порционно	50	1.55	0.1	3.25	20								
2.12	Щи из свежей капусты, сметана	200/4	1.46	2.32	4.7	49.4								
12.5	Каша вязкая гречневая	140	3.86	3.71	19.22	128.69								
10,14	Печень тушеная в соусе (свин) (в.2)	110	13.71	11.44	4.59	180								
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.26	54.3								
13	Отвар шиповника с медом	200	0.8	0	19.6	82								
	Печенье	40	3	4.72	29.76	174.4								
Итого			26.36	22.65	91.38	688.79								
Вторник (полдник)														
3.26	Бабка картофельная с луком, масло сливочное	180/5	4.08	19.03	31.98	314.56								
14.13	Кисель из сока яблочного	200	0.28	0	30.04	118.18								
	Хлеб ржаной	25	1.65	0.3	8.55	45.25								
Итого			6.01	19.33	70.57	477.99								
Итого за день			56.62 100% (226.48 kcal 14.13%)	61.49 100% (553.39 kcal 34.53%)	201.61 100% (806.44 kcal 50.32%)	1602.72 100%								
Среда (завтрак)														
7.3	Омлет натуральный, масло сливочное	70/5	6.52	12.57	1.24	145.92								
1.1	Бутерброд с маслом, масло сливочное	40/5	3.2	4.26	19.32	127.2								
15.2	Чай с сахаром (в1), мед	187/13	0.12	0.02	10.46	40.82								
Итого			9.84	16.84	31.01	313.94								
Среда (обед)														
1.27	Салат "Агенчык" (со сметаной)	50	1.03	1.06	3.42	27.35								
2.6	Борщ с картофелем (в1), сметана	200/4	1.62	4.2	11.26	90.08								
12.11	Картофельное пюре	150	2.88	4.59	19.79	128.69								
9.10	Котлеты (биточки) рыбные (минтай)	70	8.36	5.35	10.45	125.95								
14.4	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.14	0.14	21.5	84.42								
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90								
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5								
Итого			18.13	16.74	103.12	636.99								
Среда (полдник)														
11.9	Биточки из птицы (паровые), масло сливочное	60/5	8.86	12.13	5.74	153.54								
12.8	Каша вязкая рисовая	130	1.78	2.77	18.24	107.51								
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3								
15.11	Кофейный напиток с молоком (в1)	200	2.5	2.2	17.74	97.98								
Итого			15.42	17.36	55.73	428.33								
Итого за день			43.39 100%	50.94 100%	189.85 100%	1379.26 100%								

Наименование блюда		САД (зима)														
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
			(173.57 kkal 12.58%)	(458.48 kkal 33.24%)	(759.39 kkal 55.06%)											
Четверг (завтрак)																
10.5	Сосиски отварные	50	4.9	10.52	0.72	119.7										
12.9	Макаронные изделия отварные	140	4.42	3.85	29.89	175.78										
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3										
15.15	Отвар шиповника	200	0.62	0	3.88	19.8										
	Итого		12.22	14.64	48.5	384.58										
Четверг (обед)																
18	Горошек зеленый консервированный порционно	50	1.55	0.1	3.25	20										
2.12	Щи из свежей капусты, сметана	200/4	1.46	2.32	4.7	49.4										
12.18	Капуста тушеная	150	3.18	4.57	14.21	116.72										
10.24	Котлеты "Здоровье", соус молочный	70/50	12.05	8.97	9.31	168.81										
920	Компот из сухофруктов	200	0.44	0	27.04	105.84										
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4										
	Итого		21.31	16.44	72.19	533.16										
Четверг (полдник)																
3.17	Драники по-домашнему, масло сливочное	150/5	3.6	15.34	28.84	264.71										
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90										
15.10	Молоко кипяченое	200	5.3	4.64	8.98	98.76										
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.34	46.2										
	Итого		11.22	20.95	66.75	499.67										
Итого за день			44.76 100% (179.03 kkal 12.63%)	52.03 100% (468.29 kkal 33.04%)	187.44 100% (749.77 kkal 52.9%)	1417.42 100%										
Пятница (завтрак)																
8.12	Запеканка из творога с морковью (в1), сметана	150/15	17.47	15.62	20.74	301.37										
15.8	Какао с молоком	200	3.38	2.82	23.24	128.7										
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3										
	Итого		23.14	18.7	58	499.37										
Пятница (обед)																
18	Кукуруза сахарная консервированная порционно	50	1.1	0.2	5.6	28.5										
2.38	Суп картофельный с горохом (в1)	200	4.38	3.62	15.98	115.1										
12.18	Капуста тушеная	150	3.18	4.57	14.21	116.72										
10.17	Биточки по-белорусски	70	13.72	7.73	1.26	131.89										
	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	17.1	90.5										
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.23	11.68	57.75										
	Сок	200	0.8	0.1	31.4	128										
	Итого		28.38	17.05	97.22	668.45										

Наименование блюда	САД (зима)														
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

Пятница (полдник)

7.13	Драчена	70	7.34	9.87	3.83	136.12									
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	21.02	103.95									
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90									
930	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.3	0	33.38	131.3									
	Итого		11.86	11.08	77.82	461.37									
Итого за день			63.38 100% (253.51 kcal 15.56%)	46.83 100% (421.45 kcal 25.87%)	233.04 100% (932.16 kcal 57.22%)	1629.19 100%									

II неделя

Понедельник (завтрак)

4.13	Каша жидкая молочная манная	200	6.16	6.9	28.22	201.32									
1.1	Бутерброд с маслом, масло сливочное	30/5	2.41	4.23	14.5	104.75									
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5									
15.8	Какао с молоком	200	3.38	2.82	23.24	128.7									
	Итого		15.85	17.92	65.96	487.27									

Понедельник (обед)

1.74	Салат из моркови с яблоками (в1)	50	0.42	0.11	7.87	36.02									
2.12	Щи из свежей капусты, сметана	200/4	1.46	2.32	4.7	49.4									
10.11	Гуляш	100	14.19	5.17	3.18	118.87									
12.10	Картофель отварной	200	3.58	5.54	29.38	176.54									
13.11	Кефир, сахар	200/7	5.6	6.4	15.19	138.53									
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6									
	Итого		29.21	20.26	80.84	627.96									

Понедельник (полдник)

12.1	Яблоки	120	0.48	0.48	11.76	54									
	Печенье	30	2.25	3.54	22.32	130.8									
16.4	Оладьи, масло сливочное	70/5	5.05	8.7	27.83	212.28									
15.10	Молоко кипяченое	200	5.3	4.64	8.98	98.76									
	Итого		13.08	17.36	70.89	495.84									
Итого за день			58.14 100% (232.55 kcal 14.43%)	55.54 100% (499.81 kcal 31.02%)	217.68 100% (870.72 kcal 54.05%)	1611.07 100%									

Вторник (завтрак)

10.5	Сосиски отварные	50	4.9	10.52	0.72	119.7									
12.9	Макаронные изделия отварные	130	4.11	3.58	27.76	163.23									
	Хлеб пшеничный	45	3.42	0.41	21.02	103.95									
15.10	Молоко кипяченое	200	5.3	4.64	8.98	98.76									
	Итого		17.73	19.14	58.47	485.64									

Вторник (обед)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда		САД (зима)														
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
1.98	Огурцы соленые, маринованные	50	0.4	0.05	0.8	6.5										
2.38	Суп картофельный с горохом (в1)	200	4.38	3.62	15.98	115.1										
12.12	Картофельное пюре с морковью	200	4	4.3	25.3	155.38										
9.23	Тефтели рыбные (минтай)	70	8.1	4.91	9.02	115.24										
	Сок яблочно- виноградный	200	0.4	0	27.4	92										
	Хлеб пшеничный	35	2.66	0.32	16.35	80.85										
	Хлеб ржаной	35	2.31	0.42	11.97	63.35										
	Итого		22.25	13.62	106.81	628.42										
Вторник (полдник)																
10.50	Голубцы любительские (в2) (говядина и свинина)	200	11.12	16.08	18.16	269.64										
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3										
15.15	Отвар шиповника	200	0.62	0	3.88	19.8										
12.1	Яблоки	150	0.6	0.6	14.7	67.5										
	Итого		14.62	16.95	50.75	426.24										
Итого за день			54.6 100% (218.39 kcal 14.18%)	49.71 100% (447.38 kcal 29.05%)	216.03 100% (864.12 kcal 56.1%)	1540.3 100%										
Среда (завтрак)																
7.3	Омлет натуральный, масло сливочное	70/5	6.52	12.57	1.24	145.92										
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5										
1.1	Бутерброд с маслом, масло сливочное	50/5	4	4.3	24.14	149.65										
15.8	Какао с молоком	200	3.38	2.82	23.24	128.7										
	Итого		17.79	23.65	48.61	476.77										
Среда (обед)																
1.27	Салат "Агенчык" (со сметаной)	50	1.03	1.06	3.42	27.35										
2.24	Суп картофельный (в1), мясо отварное протертое (добавка в суп)	200/15	6	2.55	14.47	103.64										
12.18	Капуста тушеная	150	3.18	4.57	14.21	116.72										
10.18	Биточки из говядины паровые (в1)	50	7.35	3.06	4.51	90.48										
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6										
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4										
15.11	Кофейный напиток с молоком (в1)	200	2.5	2.2	17.74	97.98										
	Итого		27.06	14.52	93.54	637.16										
Среда (полдник)																
4.35	Манник, соус молочный сладкий	100/50	6.79	4.97	33.78	209.16										
	Печенье	50	3.75	5.9	37.2	218										
15.6	Чай с молоком (в1)	150	2.31	2	12.62	75.38										
	Итого		12.85	12.87	83.6	502.54										
Итого за день			57.7 100% (230.8 kkal 14.28%)	51.03 100% (459.31 kcal)	225.74 100% (902.97 kcal)	1616.47 100%										

Наименование блюда	САД (зима)														
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

			28.41%	55.86%											
--	--	--	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Четверг (завтрак)

4.13	Каша жидкая молочная манная	200	6.16	6.9	28.22	201.32									
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.01	69.3									
1.7	Сыр (порциями)	15	3.9	3.97	0	52.5									
15.2	Чай с сахаром (в1)	187	0.02	0.02	0.02	0									
	Итого		12.36	11.16	42.25	323.12									

Четверг (обед)

	Морская капуста порционно	40	0.36	0.08	0	2									
2.57	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5.82	5.44	17.56	143.42									
11.5	Жаркое по-домашнему из филе птицы	200	13.72	15.36	19.8	248.6									
	Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	20.52	108.6									
	Сок	150	0.6	0.08	23.55	96									
	Итого		24.46	21.68	81.43	598.62									

Четверг (полдник)

8.1	Вареники ленивые, масло сливочное	150/5	20	14.47	20.84	299.35									
15.10	Молоко кипяченое	200	5.3	4.64	8.98	98.76									
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90									
	Итого		26.1	19.9	49.42	488.11									

Итого за день			62.91 100% (251.65 kcal 17.85%)	52.74 100% (474.65 kcal 33.67%)	173.09 100% (692.37 kcal 49.11%)	1409.85 100%									
----------------------	--	--	---------------------------------------------	---------------------------------------------	----------------------------------------------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Пятница (завтрак)

8.9	Запеканка из творога с манной крупой (в1 с м.р.), соус молочный сладкий	150/50	24.24	19.49	29.67	398.04									
14.9	Компот из плодов сушеных (яблоки)	200	0.28	0	20.86	81.44									
	Итого		24.51	19.49	50.53	479.48									

Пятница (обед)

1.94	Салат "Чайка" (со сметаной)	50	6.52	7.14	1.5	98.03									
2.3	Борщ с капустой и картофелем (в1), сметана	150/4	1.07	3.29	6.86	64.43									
12.5	Каша вязкая гречневая	130	3.59	3.45	17.85	119.5									
10.21	Котлеты, биточки, шницели	70	10.8	5.33	2.51	138.44									
15.6	Чай с молоком (в1)	200	3.08	2.66	16.82	100.5									
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.68	72.4									
12.1	Яблоки	200	0.8	0.8	19.6	90									
	Итого		28.49	23.14	78.82	683.3									

Пятница (полдник)

11.9	Биточки из птицы (паровые)	60	8.83	8	5.69	116.14									
12.18	Капуста тушеная	150	3.18	4.57	14.21	116.72									
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.68	92.4									
15.11	Кофейный напиток с молоком (в1)	200	2.5	2.2	17.74	97.98									

Наименование блюда	САД (зима)														
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал

Итого		17.55	15.13	56.32	423.24										
Итого за день		70.55 100% (282.21 kcal 17.79%)	57.76 100% (519.88 kcal 32.78%)	185.66 100% (742.63 kcal 46.82%)	1586.01 100%										

Инженер-технолог _____		
------------------------	--	--