

Утверждаю  
Начальник управления по образованию  
Могилевского горисполкома  
\_\_\_\_\_  
« 20 » \_\_\_\_\_ 2025 года  
И.А.Осмоловская

Примерное 10-дневное меню  
на летне-осенний период для учреждений дошкольного образования с 10,5-часовым временем пребывания  
воспитанников

Акт санитарно-гигиенической экспертизы  
от 20.05.2025 № 06-3/0000 выданный  
УЗ «Могилевский зональный центр  
гигиены и эпидемиологии»

г. Могилев

**Примерные двухнедельные рационы питания на летне-осенний 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      | 5,51     | 5,23    | 22,55       | 241,86        | 140      | 3,78     | 4,52    | 20,98       | 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)                                | 10       | 0,02     | 0,0     | 18,91       | 68,15         | 20       | 0,04     | 0,0     | 31,76       | 128,4         |
| Итого:                                                         | 21%      | 5,55     | 5,24    | 48,21       | 337,12        | 20%      | 3,87     | 4,53    | 62,63       | 437,11        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                                   |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Сок (яблочный)                                                 | 80       | 0,24     | 0,00    | 8,80        | 36,00         | 100      | 0,30     | 0,00    | 11,00       | 45,00         |
| Итого:                                                         | 2%       | 0,24     | 0,00    | 8,80        | 36,00         | 2%       | 0,30     | 0,00    | 11,00       | 45,00         |
| Обед                                                           |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из св. овощей (салат из св. помидоров (с репчатым луком) | 40       | 0,44     | 2,08    | 1,82        | 28,56         | 50       | 0,56     | 2,60    | 2,26        | 35,70         |
| Суп с крупой (пшениной)                                        | 150      | 1,70     | 5,10    | 10,58       | 85,01         | 200      | 2,27     | 4,12    | 12,78       | 100,02        |
| Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп)             |          |          |         |             |               | 10       | 4,86     | 0,91    | 0,03        | 55,20         |
| Биточки детские                                                | 50       | 7,33     | 9,77    | 8,87        | 169,24        | 70       | 10,25    | 13,49   | 4,01        | 194,71        |
| Капуста тушеная                                                | 100      | 2,18     | 5,05    | 9,27        | 76,27         | 130      | 2,81     | 4,00    | 12,02       | 99,34         |
| Компот из суш. плодов (кураги)                                 | 150      | 0,57     | 0,08    | 15,30       | 97,57         | 200      | 0,76     | 0,11    | 19,07       | 90,09         |
| Хлеб ржаной                                                    | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20         | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,60         |
| Итого:                                                         | 31%      | 14,20    | 22,44   | 55,86       | 508,85        | 30%      | 24,15    | 25,71   | 63,53       | 644,66        |
| Полдник                                                        |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Бабка картофельная "Новая"                                     | 100/7    | 10,43    | 9,58    | 28,09       | 140,60        | 140/10   | 12,39    | 14,43   | 23,63       | 180,85        |
| Чай с молоком                                                  | 150      | 3,36     | 2,68    | 14,56       | 97,41         | 200      | 4,56     | 3,59    | 18,97       | 128,65        |
| Хлеб пшеничный                                                 | 20       | 2,08     | 0,68    | 9,9         | 54            | 40       | 4,16     | 1,36    | 19,8        | 108           |
| Фрукты (яблоки)                                                | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,56    | 13,72       | 65,80         |
| Итого:                                                         | 21%      | 16,27    | 13,34   | 62,35       | 339,01        | 23%      | 21,67    | 19,94   | 76,12       | 483,30        |
| Итого за день:                                                 | 75%      | 36,26    | 41,02   | 175,22      | 1220,98       | 75%      | 49,99    | 50,18   | 213,28      | 1610,07       |

| 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>грошек конс. порциями</i> )                    | 30       | 0,33     | 0,06    | 1,14        | 7,2           | 40       | 0,44     | 0,08    | 1,52        | 9,6           |
| Омлет с сыром (с маслом сливочным)                                 | 80/15    | 8,26     | 12,74   | 1,35        | 178,91        | 100/20   | 10,57    | 15,96   | 1,68        | 219,26        |
| 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:                                                             | 21%      | 11,95    | 16,33   | 29,43       | 351,02        | 21%      | 19,21    | 20,82   | 39,5        | 452,01        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                                       |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты ( <i>груши</i> )                                            | 100      | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Итого:                                                             | 3%       | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Обед                                                               |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей ( <i>салат из св. огурцов (с репчатым луком)</i> ) | 40       | 0,34     | 2,04    | 1,28        | 24,87         | 50       | 0,43     | 2,55    | 1,60        | 31,09         |
| 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       | 6,62     | 9,37    | 18,09       | 156,58        | 60       | 8,14     | 11,24   | 22,7        | 185,9         |
| Пюре картофельное                                                  | 100      | 1,93     | 2,74    | 15,28       | 94,48         | 130      | 2,51     | 3,59    | 19,88       | 123,33        |
| Компот из суш. плодов ( <i>суш. яблок</i> )                        | 150      | 0,22     | 0,01    | 16,78       | 68,81         | 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%      | 12,10    | 17,42   | 73,13       | 506,00        | 30%      | 15,36    | 21,73   | 95,79       | 650,31        |
| Полдник                                                            |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Сырники, запеченные со сметаной                                    | 120      | 16,31    | 5,38    | 38,54       | 207,17        | 140      | 19,84    | 6,45    | 33,30       | 226,03        |
| Какао с молоком                                                    | 150      | 3,14     | 2,57    | 15,50       | 99,32         | 200      | 4,48     | 3,61    | 18,99       | 128,71        |
| Хлеб пшеничный                                                     | 20       | 2,08     | 0,68    | 9,9         | 54            | 20       | 4,16     | 1,36    | 19,8        | 108           |
| Итого:                                                             | 21%      | 18,39    | 8,63    | 63,94       | 360,49        | 21%      | 24,00    | 11,42   | 72,09       | 462,74        |
| Итого за день:                                                     | 75%      | 42,84    | 42,68   | 176,80      | 1264,51       | 75%      | 59,13    | 54,39   | 221,80      | 1630,86       |

| 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    | 9,18        | 29,03         | 200      | 0,11     | 0,02    | 9,00        | 38,71         |
| Бутерброд с сыром                                                    | 25       | 3,31     | 4,12    | 7,46        | 112,39        | 35       | 4,63     | 5,77    | 10,45       | 112,39        |
| Итого:                                                               | 21%      | 7,25     | 8,46    | 36,56       | 365,48        | 20%      | 8,87     | 10,4    | 43,8        | 402,4         |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                                         |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (яблоки)                                                      | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,56    | 13,72       | 65,80         |
| Итого:                                                               | 3%       | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,56    | 13,72       | 65,80         |
| Обед                                                                 |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком) | 40       | 0,38     | 2,06    | 1,42        | 26,26         | 50       | 0,05     | 2,58    | 1,92        | 33,61         |
| Суп картофельный с бобовыми                                          | 150      | 8,08     | 2,64    | 12,11       | 87,51         | 200      | 10,11    | 3,52    | 16,15       | 116,69        |
| Биточки из птицы "Сливочные"                                         | 50       | 10,46    | 10,36   | 7,92        | 179,88        | 70       | 16,24    | 14,69   | 6,07        | 205,74        |
| 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:                                                               | 31%      | 22,83    | 17,33   | 74,44       | 526,31        | 31%      | 31,97    | 23,75   | 86,60       | 636,38        |
| Полдник                                                              |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Манник (с повидлом)                                                  | 120/7    | 10,35    | 15,32   | 27,72       | 186,36        | 140/10   | 7,42     | 18,21   | 22,02       | 257,55        |
| Сок (яблочный)                                                       | 150      | 0,45     | 0,00    | 16,50       | 67,50         | 200      | 0,60     | 0,00    | 22,00       | 90,00         |
| Кондитерские изделия (печенье)                                       | 20       | 1,5      | 2,36    | 14,98       | 83,42         | 20       | 1,5      | 2,36    | 14,98       | 83,42         |
| Итого:                                                               | 20%      | 12,30    | 17,68   | 59,20       | 337,28        | 21%      | 9,52     | 20,57   | 59,00       | 430,97        |
| Итого за день:                                                       | 75%      | 42,78    | 43,87   | 180,00      | 1276,07       | 75%      | 50,92    | 55,28   | 203,12      | 1535,55       |

| 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:                                    | 22%      | 24,46    | 9,94    | 46,56       | 374,53        | 21%      | 33,93    | 13,15   | 61,35       | 469,69        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)              |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (апельсины)                        | 100      | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00         | 140      | 1,26     | 0,28    | 11,34       | 60,20         |
| Итого:                                    | 3%       | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00         | 3%       | 1,26     | 0,28    | 11,34       | 60,20         |
| Обед                                      |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей (салат "Светофорчик")     | 40       | 0,32     | 0,04    | 1,0         | 5,6           | 50       | 0,4      | 0,05    | 1,25        | 7,0           |
| 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 говядины                       | 80       | 6,24     | 8,90    | 11,25       | 186,90        | 100      | 7,79     | 11,14   | 9,06        | 219,36        |
| Каша вязкая гречневая                     | 100      | 2,77     | 2,43    | 12,62       | 83,97         | 130      | 3,6      | 3,14    | 16,43       | 109,04        |
| Компот из св. плодов (груш)               | 150      | 0,11     | 0,08    | 20,54       | 52,19         | 200      | 0,14     | 0,11    | 16,28       | 67,19         |
| Хлеб ржаной                               | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20         | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,60         |
| Итого:                                    | 30%      | 12,50    | 16,36   | 66,38       | 521,49        | 30%      | 16,01    | 19,99   | 70,32       | 648,37        |
| Полдник                                   |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Картофель, запеченный со сметаной и сыром | 120      | 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          |
| Итого:                                    | 20%      | 7,75     | 14,04   | 56,62       | 343,80        | 21%      | 16,76    | 20,78   | 78,56       | 468,40        |
| Итого за день:                            | 75%      | 45,61    | 40,54   | 177,66      | 1282,82       | 75%      | 67,96    | 54,20   | 221,57      | 1646,66       |

| 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 повидлом                      | 25       | 1,61     | 2,32    | 12,34       | 75,78         | 35       | 2,25     | 3,25    | 17,28       | 106,09        |
| Итого:                                    | 20%      | 8,04     | 8,54    | 37,2        | 330,13        | 20%      | 9,78     | 10,42   | 48,83       | 396,58        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)              |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (груши)                            | 100      | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Итого:                                    | 3%       | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Обед                                      |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Суп молочный с крупой (рисовой)           | 150      | 3,67     | 12,68   | 12,54       | 129,60        | 200      | 4,89     | 14,91   | 16,72       | 152,80        |
| Запеканка картофельная с мясом (говядина) | 130      | 9,37     | 7,49    | 33,79       | 254,16        | 140      | 12,48    | 7,99    | 35,62       | 299,12        |
| Компот из св. плодов (лимоны)             | 150      | 0,10     | 0,01    | 23,80       | 67,57         | 200      | 0,13     | 0,01    | 69,39       | 76,75         |
| Хлеб ржаной                               | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20         | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,60         |
| Итого:                                    | 31%      | 15,12    | 20,54   | 80,15       | 503,53        | 30%      | 20,14    | 23,39   | 135,09      | 598,27        |
| Полдник                                   |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Овощи порциями (огурец свежий)            | 40       | 0,32     | 0,04    | 1,0         | 5,6           | 50       | 0,4      | 0,05    | 1,25        | 7,0           |
| Колбаса отварная                          | 50       | 5,7      | 9,77    | 0,68        | 87,83         | 50       | 5,7      | 10,77   | 0,68        | 87,83         |
| Макаронные изделия отварные               | 100      | 4,50     | 4,98    | 20,54       | 137,20        | 130      | 8,55     | 3,87    | 26,70       | 162,76        |
| Сок (яблочный)                            | 150      | 0,45     | 0,00    | 16,50       | 67,50         | 200      | 0,60     | 0,00    | 22,00       | 90,00         |
| Хлеб пшеничный                            | 20       | 2,08     | 0,68    | 9,9         | 54            | 40       | 4,16     | 1,36    | 19,8        | 108           |
| Итого:                                    | 21%      | 12,73    | 15,43   | 47,62       | 346,53        | 22%      | 19,01    | 16,00   | 69,18       | 448,59        |
| Итого за день:                            | 75%      | 36,29    | 44,81   | 175,27      | 1227,19       | 75%      | 49,49    | 50,23   | 267,52      | 1509,24       |

| 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 лимоном                                      | 150/5    | 0,06     | 0,01    | 6,88        | 28,71         | 200/7    | 0,11     | 0,02    | 9,00        | 37,71         |
| Кондитерское изделие ( <i>зефир</i> )              | 20       | 0,16     | 0,02    | 15,96       | 104,7         | 40       | 0,32     | 0,04    | 31,92       | 209,4         |
| Итого:                                             | 20%      | 4,96     | 4,71    | 44,33       | 322,91        | 20%      | 5,53     | 5,06    | 63,99       | 446,82        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                       |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Сок ( <i>яблочный</i> )                            | 80       | 0,24     | 0,00    | 8,80        | 36,00         | 100      | 0,30     | 0,00    | 11,00       | 45,00         |
| Итого:                                             | 2%       | 0,24     | 0,00    | 8,80        | 36,00         | 2%       | 0,30     | 0,00    | 11,00       | 45,00         |
| Обед                                               |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей ( <i>салат "Бурячок"</i> )         | 40       | 1,59     | 4,08    | 6,07        | 97,06         | 50       | 0,75     | 5,10    | 7,10        | 121,32        |
| Суп с крупой ( <i>рисовой</i> )                    | 150      | 1,21     | 6,18    | 10,83       | 72,50         | 200      | 1,62     | 6,57    | 14,43       | 90,68         |
| Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп) |          |          |         |             |               | 10       | 4,86     | 0,91    | 0,03        | 55,20         |
| Биточки из говядины "Нежные"                       | 50       | 7,86     | 6,95    | 8,52        | 143,83        | 70       | 11       | 8,58    | 11,09       | 187,36        |
| 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>кураги</i> )            | 150      | 0,57     | 0,08    | 17,30       | 67,57         | 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:                                             | 31%      | 14,31    | 21,66   | 56,29       | 496,05        | 31%      | 23,06    | 26,63   | 73,74       | 695,80        |
| 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        |
| Какао с молоком                                    | 150      | 3,14     | 2,57    | 15,5        | 99,32         | 200      | 4,48     | 9,61    | 18,99       | 128,71        |
| 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:                                             | 22%      | 17,30    | 14,19   | 66,78       | 346,97        | 21%      | 22,21    | 21,98   | 81,26       | 476,84        |
| Итого за день:                                     | 75%      | 36,81    | 40,56   | 176,20      | 1201,93       | 75%      | 51,10    | 53,67   | 229,99      | 1664,46       |

| 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      | 3,36     | 2,68    | 14,56       | 97,41         | 200      | 3,13     | 2,31    | 16,87       | 102,36        |
| Бутерброд с маслом                                                   | 25       | 2,26     | 3,32    | 10,66       | 81,46         | 35       | 3,16     | 4,65    | 14,92       | 114,05        |
| Итого:                                                               | 21%      | 12,07    | 13,62   | 48,92       | 389,81        | 20%      | 13,58    | 15,45   | 57,72       | 442,8         |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                                         |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (груши)                                                       | 100      | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Итого:                                                               | 3%       | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Обед                                                                 |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей (салат из св. помидоров и огурцов (с репчатым луком) | 40       | 0,38     | 2,06    | 1,42        | 26,26         | 50       | 0,05     | 2,58    | 1,92        | 33,61         |
| 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 рыбная "Жемчужина"                                           | 50       | 6,39     | 10,76   | 7,48        | 209,99        | 60       | 7,68     | 13,79   | 9,00        | 230,98        |
| 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%      | 11,82    | 18,85   | 60,65       | 552,25        | 30%      | 14,41    | 24,34   | 79,63       | 686,62        |
| 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       | 127,50        | 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           |
| Итого:                                                               | 21%      | 21,26    | 7,56    | 61,39       | 388,67        | 22%      | 30,60    | 9,81    | 83,70       | 504,03        |
| Итого за день:                                                       | 75%      | 45,55    | 40,33   | 181,26      | 1377,73       | 75%      | 59,15    | 50,02   | 235,47      | 1699,25       |



| 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                                            |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Каша жидкая молочная "Геркулес"                    | 130      | 4,41     | 5,1     | 17,49       | 165,12        | 140      | 4,75     | 5,46    | 18,73       | 174,98        |
| Какао с молоком                                    | 150      | 3,14     | 2,57    | 15,5        | 99,32         | 200      | 4,48     | 3,61    | 18,99       | 128,71        |
| Бутерброд с сыром                                  | 25       | 3,31     | 4,12    | 7,46        | 80,28         | 35       | 4,63     | 5,77    | 10,45       | 112,39        |
| Итого:                                             | 20%      | 10,86    | 11,79   | 40,45       | 344,72        | 21%      | 13,86    | 14,84   | 48,17       | 416,08        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                       |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (яблоки)                                    | 100      | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,56    | 13,72       | 65,80         |
| Итого:                                             | 3%       | 0,40     | 0,40    | 9,80        | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,56    | 13,72       | 65,80         |
| Обед                                               |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Овощи порциями (помидор (порциями))                | 40       | 0,44     | 0,08    | 1,52        | 9,60          | 50       | 0,55     | 0,10    | 1,90        | 12,00         |
| Суп с крупой (перловой)                            | 150      | 1,15     | 2,78    | 7,83        | 101,86        | 200      | 1,54     | 3,69    | 10,44       | 109,82        |
| Мясо (говядина) отварное протертое (добавка в суп) |          |          |         |             |               | 10       | 4,86     | 0,91    | 0,03        | 55,20         |
| Биточки из птицы                                   | 65       | 9,89     | 8,98    | 6,13        | 187,46        | 80       | 12,20    | 11,09   | 7,54        | 221,90        |
| Капуста тушеная                                    | 100      | 2,16     | 3,05    | 9,20        | 75,92         | 130      | 2,81     | 4,00    | 12,02       | 99,34         |
| Кисель из св. плодов (яблоки)                      | 150      | 0,39     | 0,08    | 16,39       | 65,42         | 200      | 0,52     | 0,11    | 21,81       | 87,22         |
| Хлеб ржаной                                        | 30       | 0,39     | 0,08    | 16,36       | 65,42         | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,60         |
| Итого:                                             | 30%      | 13,98    | 15,05   | 57,43       | 505,68        | 30%      | 20,26    | 19,47   | 67,07       | 599,88        |
| Полдник                                            |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Яичная кашка                                       | 80       | 7,67     | 8,96    | 11,75       | 127,68        | 100      | 9,59     | 11,24   | 12,20       | 144,60        |
| Мучное изделие (сдоба детская)                     | 50       | 2,21     | 4,98    | 34,3        | 150,82        | 50       | 2,21     | 4,98    | 34,3        | 150,82        |
| Сок (яблочный)                                     | 150      | 0,45     | 0,00    | 16,50       | 67,50         | 200      | 0,60     | 0,00    | 22,00       | 90,00         |
| Хлеб ржаной                                        | 20       | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,8          | 20       | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,8          |
| Итого:                                             | 22%      | 11,65    | 14,18   | 69,23       | 380,80        | 21%      | 13,72    | 16,46   | 75,18       | 420,22        |
| Итого за день:                                     | 75%      | 36,89    | 41,42   | 176,91      | 1278,20       | 75%      | 48,40    | 51,33   | 204,14      | 1501,98       |

| 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 со сметаной                         | 120/5    | 24,1     | 6,41    | 19,62       | 209,62        | 140/8    | 28,16    | 7,87    | 22,94       | 232,24        |
| Кофейный напиток с молоком                               | 150      | 3,36     | 2,68    | 14,56       | 97,41         | 200      | 3,13     | 2,31    | 16,87       | 102,36        |
| Хлеб пшеничный                                           | 20       | 2,08     | 0,68    | 9,9         | 54            | 30       | 3,12     | 1,02    | 14,85       | 81            |
| Итого:                                                   | 22%      | 29,54    | 9,77    | 44,08       | 361,03        | 20%      | 34,41    | 11,2    | 54,66       | 415,6         |
| Второй завтрак (01.06-31.08)                             |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (апельсины)                                       | 100      | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00         | 140      | 1,26     | 0,28    | 11,34       | 60,20         |
| Итого:                                                   | 3%       | 0,90     | 0,20    | 8,10        | 43,00         | 3%       | 1,26     | 0,28    | 11,34       | 60,20         |
| Обед                                                     |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Салат из овощей (салат из св. огурцов (с репчатым луком) | 40       | 0,34     | 2,04    | 1,28        | 24,87         | 50       | 0,43     | 2,55    | 1,60        | 31,09         |
| Суп картофельный с бобовыми                              | 150      | 3,03     | 5,64    | 12,38       | 137,51        | 200      | 4,04     | 7,52    | 16,51       | 166,69        |
| Фрикадельки рыбные (их хека)                             | 50       | 7,32     | 2,94    | 7,58        | 117,46        | 60       | 9,8      | 3,54    | 9,12        | 129,1         |
| Картофель отварной                                       | 100      | 1,80     | 2,46    | 17,10       | 98,83         | 130      | 2,34     | 3,22    | 22,28       | 128,74        |
| Компот из суш. плодов (суш. яблок)                       | 150      | 0,22     | 0,01    | 16,78       | 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%      | 11,66    | 13,45   | 65,14       | 499,69        | 30%      | 19,54    | 17,32   | 85,21       | 616,84        |
| Полдник                                                  |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Голубцы любительские                                     | 130      | 6,11     | 19,66   | 27,80       | 209,91        | 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)                          | 10       | 0,02     | 0,0     | 18,91       | 68,15         | 20       | 0,04     | 0,0     | 31,76       | 128,4         |
| Хлеб ржаной                                              | 20       | 1,32     | 0,24    | 6,68        | 34,8          | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,6          |
| Итого:                                                   | 21%      | 7,47     | 19,91   | 60,14       | 339,97        | 22%      | 9,45     | 20,86   | 84,68       | 460,20        |
| Итого за день:                                           | 75%      | 49,57    | 43,33   | 177,46      | 1243,69       | 75%      | 64,66    | 49,66   | 235,89      | 1552,84       |

| 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 жидкая молочная гречневая  | 130      | 5,73     | 4,9     | 22,68       | 159,47        | 140      | 6,18     | 5,26    | 24,39       | 171,47        |
| Чай с молоком                   | 150      | 3,36     | 2,68    | 14,56       | 97,41         | 200      | 4,56     | 3,59    | 18,97       | 128,65        |
| Бутерброд с повидлом            | 25       | 2,26     | 3,32    | 10,66       | 81,46         | 35       | 3,16     | 4,65    | 14,92       | 114,05        |
| Итого:                          | 21%      | 11,35    | 10,9    | 47,9        | 338,34        | 20%      | 13,9     | 13,5    | 58,28       | 414,17        |
| Второй завтрак (01.06-31.08)    |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Фрукты (груши)                  | 100      | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 140      | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| Итого:                          | 3%       | 0,40     | 0,30    | 10,30       | 47,00         | 3%       | 0,56     | 0,42    | 14,42       | 65,80         |
| 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       | 120      | 8,28     | 5,90    | 21,01       | 234,27        | 140      | 12,67    | 6,87    | 24,52       | 246,65        |
| Компот из св. плодов (яблок)    | 150      | 0,09     | 0,08    | 19,67       | 80,29         | 200      | 0,12     | 0,11    | 26,24       | 107,05        |
| Хлеб ржаной                     | 30       | 1,98     | 0,36    | 10,02       | 52,20         | 40       | 2,64     | 0,48    | 13,36       | 69,60         |
| Итого:                          | 32%      | 15,45    | 12,43   | 67,26       | 507,90        | 30%      | 21,88    | 16,91   | 82,52       | 611,48        |
| Полдник                         |          |          |         |             |               |          |          |         |             |               |
| Колбаса отварная                |          |          |         |             |               | 50       | 5,7      | 16,77   | 0,68        | 87,83         |
| Рагу овощное с картофелем       | 120      | 3,87     | 13,17   | 19,92       | 135,33        | 140      | 6,18     | 9,53    | 22,90       | 157,89        |
| Какао с молоком                 | 150      | 3,14     | 2,57    | 15,5        | 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            |
| Итого:                          | 20%      | 10,13    | 16,76   | 50,27       | 315,65        | 22%      | 13,30    | 30,93   | 57,42       | 455,43        |
| Итого за день:                  | 75%      | 37,33    | 40,39   | 175,73      | 1208,89       | 75%      | 49,64    | 61,76   | 212,64      | 1546,88       |