

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «НАШ ДОМ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ «НАШ ДОМ»)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБУ ЦССВ «Наш дом»

В.А.Меньшов

«18» февраля 2023г.



**Примерное 28-ми дневное меню¹, включающего горячее питание,
для организации питания детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей в возрасте от 3 до 7 лет**

¹ В соответствии с п.1 решение Совета по питанию от 11.11.2022 Протокол № 2

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,8	7,91	31,5	229,5	5,1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		520	39,03	23,2	62,06	608,39	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Груши свежие	230			23	108,1	8,3
Итого за Завтрак 2		430	2		43	194,1	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2,48	4,76	5,86	77,66	2,1
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	20	2,76	2,38	0,08	27	3,5
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	12	11	10	189	3,1
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,3	186,12	355
	Огурцы свежие	80	0,8		2,4	11,2	1,1
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		800	25,13	24,3	109,94	756,44	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	60	4,06	8,57	25,87	78	7,2
	Киви	180	1,8		14,4	84,6	8,13
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		440	11,86	14,57	50,27	282,6	
Ужин 1							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	18,67	14,78	30,33	235,8	3,2
	Соус томатный собственного производства	20	0,29	0,86	1,67	15,74	6,28
	Салат из моркови свежей с подсолнечным маслом (с сахаром) (Сентябрь-март)	100	1,2	6,8	9,5	104	1,2
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	100	2,7	3,8	9,4	83	1,3
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Ужин 1		650	26,66	26,64	75,2	574,63	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		3 040	114,68	94,71	348,47	2542,16	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	200	6,48	7,28	20,68	175,46	2,24
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	10			10	39,9	8,8
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		470	13,33	19,95	45,34	442,45	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Яблоки	200			20	94	8,9
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,72	3,72	16,02	97,1	2,2
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	50	6	10,05		114	3,3
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	4,2	6,69	7,56	72,75	4,2
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	100	2,3	13,9	1,5	140	1,4
	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным (Сентябрь-март)	100	1,19	7,11	19	141	1,5
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		880	23,17	42,03	107,54	808,46	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	5,77	4,41	23,84	66	7,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Сахар-песок порционный	10			10	39,9	8,8
Итого за Полдник		270	5,93	4,57	49,64	152,62	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	4,5	4,7	8,3	94	1,6
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Печень по-строгановски	70	10,99	5,88	3,57	105	3,4
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	140	2,94	4,2	25,2	163,8	4,3
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		561	22,28	15,21	69,37	499,43	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 781	72,71	87,76	319,89	2200,96	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6	5,18	25,65	174	5,3
	Яйцо отварное	50					1,44
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лосося)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
Итого за Завтрак 1		475	15,81	17,06	50,31	419,46	
Завтрак 2							
	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		310	3,1		28,8	137,7	
Обед							
	Изделия макаронные группы А отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,3	4,4
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	2,7	4,96	13,72	81,1	2,3
	Птица отварная (цыплята)	70	9,66	8,33	0,28	94,5	3,5
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	100	1,4	10,1	5,7	119	1,6
	Салат "Летний" рец.1 (Март-Сентябрь)	100	6,6	5,7	7	106	1,7
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		860	29,65	32,86	95,38	722,13	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	60	3,98	5,17	23,12	95,95	7,5
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
Итого за Полдник		260	3,98	5,17	43,12	181,95	
Ужин 1							
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Рыба (филе) запеченная	80	20,8	10,4	3,2	187,2	3,6
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	100	1	7	3	82	1,8
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	100	1	6	3	72	1,9
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		660	28,64	29,32	59,62	608,66	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 765	87,18	92,41	285,23	2203,9	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке манная	150	6	5,18	25,65	174	5,4
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	20	4,52	4,18		55,8	1,46
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.2	200	4,4	4,48	19,88	137,78	6,12
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		430	22,45	27,53	60,19	573,67	
Завтрак 2	Апельсин	180	1,8		14,4	77,4	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		380	3,8		34,4	163,4	
Обед	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	2,2	4,32	10,64	71,36	2,4
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	100	26	16	4,12	266	3,7
	Помидор свежий	80	0,8		2,4	11,2	1,11
	Картофель отварной	140	2,94	4,62	23,66	148,43	4,6
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Сухарики из хлеба пшеничного	20	1,52	0,16	9,72	47,6	156
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		810	37,46	25,5	106,84	784,05	
Полдник	Пирожок "Домашний" в ассортименте	100	13	9	32	201	1
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
Итого за Полдник		300	13,2	9,04	42,22	243,28	
Ужин 1	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	100	2,2	3	8	68	1,12
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Март-Сентябрь)	100	1		2	16	1,13
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) рец.2	80	16	24	8,12	310,4	3,8
	Рагу из овощей	150	2,79	7,43	16,04	138,2	4,7
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		691	25,08	34,78	73,6	728,2	
Ужин 2	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 811	107,99	102,85	325,25	2610,6	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	6	5,18	25,65	174	5,5
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		535	21,85	24,35	63,81	540,34	
Завтрак 2							
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	15,42	11,3	185,76	2,5
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	80	10,96	5,6	2,96	105,6	3,9
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	6,63	35,1	228,8	4,8
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	100	0,81	7,07	2,76	77,61	40
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		785	27,86	39,82	116,31	891,57	
Полдник							
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Оладьи с изюмом	80	7,06	6,07	35,16	148,72	7,7
Итого за Полдник		280	7,1	6,07	47,14	197,18	
Ужин 1							
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	200	16,3	20,8	25,46	437,34	3,11
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	100	1	6	7	88	1,15
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		550	21,1	27,2	64,76	661,43	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 750	85,91	103,44	340,02	2588,52	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога с изюмом	150	25,07	17,33	22,8	382,29	5,6
	Соус ягодный (клубника)	20			6,4	27,8	6,29
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	31,4	29,82	63,86	671,38	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	180	3,6	1,8	37,8	172,8	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		380	5,6	1,8	57,8	258,8	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	2,9	5,72	10,68	98	108
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	220	17,6	22	19,8	341	3,12
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	100	1	9	6	103	1,16
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16	46,72	6,18
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		800	26,22	37,32	97,44	774,81	
Полдник							
	Сырники по-киевски собственного производства	130	17,25	13,14	41,47	359,75	265
	Соус клюквенный	20	0,01		2,95	12,13	6,31
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник		350	17,26	13,14	54,4	413,88	
Ужин 1							
	Салат из овощей с морской капусты	70	1,12	4,9	7,21	77,7	1,17
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	50	6	10,05		114	3,3
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	140	2,94	4,2	25,2	163,8	4,3
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		510	13,86	19,55	66,69	497,49	
Ужин 2							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Ужин 2		200	6	6	10	120	
Итого за день		2 650	100,34	107,63	350,19	2736,36	

Рацион: 3-7

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с сыром запеченный	90	7,65	6,84	1,44	97,2	5,7
	Салат из помидоров с луком зеленым подсолнечным маслом	80	1,28	10,24	3,76	112	1,25
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		540	42,56	34,77	39,76	620,09	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Яблоки	200			20	94	8,9
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Уха ростовская рец.2	200	9,78	5,78	12,24	110,52	2,7
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	10,4	12	2,46	156,8	3,13
	Изделия макаронные группы А отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,3	4,4
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	100	1	6	3	72	1,9
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		770	30,47	27,59	90,7	678,37	
Полдник							
	Блины с соусом сладким по-староелецки	80	8,5	21,26	28,7	212,4	7,11
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
Итого за Полдник		280	8,54	21,26	40,68	260,86	
Ужин 1							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	100	7,2	4,4	2,6	79	1,18
	Соус томатный собственного производства	30	0,43	1,29	2,5	23,61	6,28
	Плов	200	14,24	12,3	37,34	119,84	3,34
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		620	25,87	18,39	102,74	510,74	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		2 810	119,44	108,01	321,88	2376,06	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6	5,18	25,65	174	5,3
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	17,53	22,87	62,31	510,09	
Завтрак 2							
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп из овощей на бульоне из птицы	200	2,6	4,92	9,38	69,22	2,8
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	30	4,8	3,9	3	59,1	3,38
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	80	10,4	7,2	3,42	122,4	3,14
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Икра из баклажанов для детского питания промышленного производства	60	1,02	3,66	3,78	52,2	1,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		791	26,39	25,95	101,54	681,07	
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Печенье затяжное	20	4,2	2,4	13,2	90	7,13
	Яблоко печеное	120	0,6	0,6	20,69	12	7,12
Итого за Полдник		340	4,8	3	43,87	144	
Ужин 1							
	Котлеты рубленные из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	80	12	18,4	9,6	247,2	3,15
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	6,63	35,1	228,8	4,8
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Салат из отварной моркови с яблоками и соусом салатным (Март-Сентябрь)	100	2,2	3	8	68	1,21
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	100	4	15	8	182	1,22
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		650	28,52	43,35	88,14	841,26	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 791	85,24	103,17	343,86	2490,42	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6,18	7,97	30,89	217,5	5,9	
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	10	2,26	2,09		27,9	1,46	
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14	
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02	
	Итого за Завтрак 1		400	10,97	18,59	55,77	424,97	
	Завтрак 2	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
Напитки фруктово - овощные		200	2		20	86	6,2	
Итого за Завтрак 2		400	6	2	62	278		
Обед	Щи из шпината со сметаной	200	2		8	48	2,9	
	Яйцо отварное	50					1,44	
	Рагу из птицы (индейка)	220	19,8	22,37	22	365,2	3,16	
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	100	0,81	7,07	2,76	77,61	40	
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8	
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6,22	
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02	
	Итого за Обед		850	27,35	29,94	105,18	771,48	
Полдник	Ватрушка с творогом собственного приготовления	60	7,25	9,94	27,44	101,88	7,14	
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010	
	Итого за Полдник		260	8,05	10,06	53,92	194,14	
Ужин 1	Помидор свежий	70	0,7		2,1	9,8	1,11	
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	50	6	10,05		114	3,3	
	Капуста тушеная	150	2,7	4,95	6,75	108	4,11	
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02	
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03	
	Итого за Ужин 1		510	12,44	15,32	38,27	355,06	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07	
	Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 620	70,81	81,91	323,14	2141,65		

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке манная	150	6	5,18	25,65	174	5,4
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Итого за Завтрак 1	520	39,63	22,87	60,21	584,89	
Завтрак 2	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Итого за Завтрак 2	310	3,1		28,8	137,7	
Обед	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,54	4,4	12,98	105,02	2,11
	Говядина, тушенная с черносливом	80	16,04	8,06	11,42	164,77	3,17
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	150	3,15	4,5	27	175,5	4,3
	Салат из свежих овощей (яблок ,помидоров ,огурцов ,сладкого перца) с маслом	100	0,99	8,48	5,6	103,99	1,16
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Итого за Обед	811	29,53	25,95	122,16	830,11	
Полдник	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Печенье затяжное	20	4,2	2,4	13,2	90	7,13
	Итого за Полдник	220	4,2	2,4	29,2	156	
Ужин 1	Суфле из отварной птицы (цыплята)	80	12,8	14,4	3,2	171,2	3,18
	Соус томатный собственного производства	20	0,29	0,86	1,67	15,74	6,28
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Салат из морской капусты	50	0,8	3,5	5,15	55,5	1,24
	Изделия макаронные группы А отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,3	4,4
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Итого за Ужин 1	630	24,84	38,71	75,04	725,83	
Ужин 2	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
	Итого за Ужин 2	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 691	107,3	95,93	323,41	2552,53	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (пшенная)	150	6	5,18	25,65	174	5,01
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		390	12,33	17,67	62,31	441,29	
Завтрак 2							
	Яблоки	200			20	94	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,6	3,9	17,82	104,58	2,12
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	4,14	3,57	0,12	40,5	3,5
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	6,4	10,4	9,6	158,4	3,19
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,3	186,12	355
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	100	2,7	3,8	9,4	83	1,3
	Салат из моркови свежей с подсолнечным маслом (с сахаром) (Сентябрь-март)	100	1,2	6,8	9,5	104	1,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		920	27,69	34,71	132,9	929,29	
Полдник							
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	5,81	4,58	30,02	86,3	7,6
Итого за Полдник		300	5,97	4,74	45,82	133,02	
Ужин 1							
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Язык отварной	80	21,76	16,4	0,72	157,6	3,21
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Салат из помидоров с зеленым луком и маслом (Сентябрь-март)	100	1,19	7,16	10,81	114,56	37
	Салат "Летний" рец.1 (Март-Сентябрь)	100	6,6	5,7	7	106	1,7
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		661	35,44	35,21	68,95	646,16	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 871	89,43	100,33	357,98	2463,76	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,8	7,91	31,5	229,5	5,1
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	55	7,63	15,06	10,75	178,98	7,15
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
	Итого за Завтрак 1	415	16,19	23,05	57,09	469,21	
Завтрак 2	Груши свежие	190			19	89,3	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		390	2		39	175,3	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,84	5,1	13,72	82,6	2,3
	Мясо отварное	80	21,98	7,74	0,55	133,94	3,22
	Капуста тушеная	150	2,7	4,95	6,75	108	4,11
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	100	2,3	13,9	1,5	140	1,4
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14		18,48	57,32	6,24
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		805	35,57	36,67	78,71	723,4	
Полдник	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Вафли	20	0,8	6,2	12,6	108,4	7,16
	Яблоки	160			16	75,2	8,9
Итого за Полдник		380	6,8	12,2	38,6	303,6	
Ужин 1	Рыба (филе) запеченная	80	20,8	10,4	3,2	187,2	3,6
	Картофель отварной	150	3,15	4,95	25,35	159,03	4,6
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Сентябрь-март)	100	1	6	3	72	1,9
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Биоюгурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	60	0,6		1,8	8,4	1,1
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		776	33,64	24,2	80,29	693,48	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 966	100,2	102,12	301,69	2482,99	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное	150	22,5	13,5	21	297	5,11
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	59	8,19
	Какао напиток обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	10 020
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	32,35	29,21	66,36	651,69	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	6	2	62	278	
Обед							
	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные горбуша)	200	8,72	3,9	16,66	109,04	2,13
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	10,4	14,4	8,8	204,8	3,23
	Картофель тушеный с луком рец.3	150	3	9	21	174	4,12
	Салат из морской капусты	60	0,96	4,2	6,18	66,6	1,24
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		850	30,24	48,28	113,2	965,33	
Полдник							
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
Итого за Полдник		270	8,4	4,8	56,4	333,7	
Ужин 1							
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	210	17,12	21,84	26,73	459,21	3,11
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сентябрь-март)	100	3,3	5,8	7,2	95	1,26
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	100	1	6	3	72	1,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		660	24,51	42,21	66,43	822,17	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 790	107,5	134,5	372,39	3184,89	

Рацион: 3-7

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сухие завтраки с молоком (медовые хлопья)	150	5,7	3,96	11,58	152,82	5,59
	Кофейный напиток растворимый с цикорием с молоком	200	4	4	18	134	10 018
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Яйцо отварное	50					1,44
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		565	17,03	18,95	51,74	495,36	
Завтрак 2							
	Яблоки	190			19	89,3	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		390	2		39	175,3	
Обед							
	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,08	9,16	7	94,98	2,14
	Плов	200	14,24	12,3	37,34	119,84	3,34
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	100	1	6	3	72	1,9
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		760	20,88	27,94	102,5	500,71	
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	157,48	1,48
Итого за Полдник		300	7,9	10,2	68,58	199,48	
Ужин 1							
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	150	9,9	13,05	9,75	228	4,14
	Печень по-строгановски	80	12,56	6,72	4,08	120	3,4
	Салат из свеклы с чесноком и маслом растительным	100	2	7	9	104	1,27
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		571	27,55	27,12	52,25	573,7	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 786	81,36	90,21	322,07	2062,55	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	200	6,48	7,28	20,68	175,46	2,24
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		51,6	1,42
Итого за Завтрак 1		585	44,01	28,87	55,24	637,95	
Завтрак 2							
	Апельсин	200	2		16	86	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	172	
Обед							
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,54	4,4	12,98	105,02	2,11
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	30	6,6	5,7	0,3	78,9	3,39
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Биточки, котлеты из рыбы собственного производства	80	6,4	4,8	12	114,4	279
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	100	2,7	3,8	9,4	83	1,3
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Сентябрь-март)	100	1	7	9	101	1,28
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		900	28,02	31,78	111,5	800,44	
Полдник							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	5,77	4,41	23,84	66	7,4
Итого за Полдник		280	5,77	4,41	43,84	179,8	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	100	1,4	10,1	5,7	119	1,6
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	80	12	18,4	9,6	247,2	3,15
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	80	0,8		2,4	11,2	1,1
	Яблоко печеное	130	0,65	0,65	22,41	13	7,12
	Макароны, запеченные с сыром	130	7,88	11,25	24,58	110,5	4 007
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		760	27,37	42,32	96,13	652,16	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 125	115,17	115,38	350,71	2576,35	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	6,18	7,97	30,89	217,5	5,9
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	10	2,26	2,09		27,9	1,46
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Яйцо отварное	50					1,44
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
Итого за Завтрак 1		440	11,61	20,07	52,69	431,86	
Завтрак 2							
	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		310	3,1		28,8	137,7	
Обед							
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,74	5,06	9,38	70,72	2,8
	Говядина , тушенная с луком, орехами и чесноком	80	15,92	21,52	4,8	271,2	3,27
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2	100	1	7	3	82	1,8
	Картофель отварной	140	2,94	4,62	23,66	148,43	4,6
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) рец.1	200	0,12	0,04	18,36	56,84	6,26
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		790	26,52	38,64	99,3	794,45	
Полдник							
	Плюшки московские	100	8,5	7,4	54	145	1,83
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
Итого за Полдник		300	9,3	7,52	80,48	237,26	
Ужин 1							
	Бутерброд с икрой	55	7,43	9,4	16,79	183,73	1,43
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	210	16,8	21	18,9	325,5	3,12
	Соус томатный собственного производства	20	0,29	0,86	1,67	15,74	6,28
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		545	27,56	31,58	76,8	720,03	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 585	84,09	103,81	346,07	2439,3	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке манная	150	6	5,18	25,65	174	5,4
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82.5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
Итого за Завтрак 1		740	35,63	18,87	64,21	630,69	
Завтрак 2							
	Яблоки	190			19	89,3	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		390	2		39	175,3	
Обед							
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	2,7	4,96	13,72	81,1	2,3
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	90	11,7	13,5	2,77	176,4	3,13
	Рагу из овощей	150	2,79	7,43	16,04	138,2	4,7
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	100	2,2	3	8	68	1,12
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	100	1	7	3	77	1,14
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		920	25,15	36,37	114,69	826,99	
Полдник							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Бананы свежие	180	3,6	1,8	37,8	172,8	8,18
	Печенье затяжное	20	4,2	2,4	13,2	90	7,13
Итого за Полдник		400	13,8	10,2	61	382,8	
Ужин 1							
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	100	2,3	13,9	1,5	140	1,4
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	80	20,8	12,8	3,3	212,8	3,7
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	140	9,24	12,18	9,1	212,8	4,14
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		570	36,14	39,28	46,2	701,69	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
	Кекс	100	8,85	7,38	51,26	307,3	7,19
Итого за Ужин 2		300	14,85	13,38	59,26	425,3	
Итого за день		3 320	127,57	118,1	384,36	3142,77	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6	5,18	25,65	174	5,3
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	17,53	22,87	56,31	482,09	
Завтрак 2							
	Груши свежие	190			19	89,3	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		390	2		39	175,3	
Обед							
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	2,6	3,34	6,76	57,28	101
	Гуляш из мяса отварного	80	11,86	7,34	3,38	94,4	3,28
	Рис отварной	130	3,09	5,76	25,3	186,12	355
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с подсолнечным маслом	100	1,1	10,2	4,1	112	1,29
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		770	23,21	27,12	82,7	637,69	
Полдник							
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Пудинг из творога запеченный	150	23,4	15,45	31,95	372	5,15
	Соус ягодный (клубника)	20			6,4	27,8	6,29
Итого за Полдник		370	23,4	15,45	58,35	485,8	
Ужин 1							
	Салат из кальмаров с яблоками	100	9,3	5,6	4,6	106	1,31
	Котлеты картофельные	140	4,48	7,42	29,12	201,6	4,15
	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина) рец.2	80	16	24	8,12	310,4	3,8
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Ужин 1		600	33,63	45,67	92,2	899,59	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 740	105,77	119,11	336,56	2814,47	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	150	4,8	8,25	29,4	216	5,12
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.2	200	4,4	4,48	19,88	137,78	6,12
Итого за Завтрак 1		525	20,29	27,82	66,58	597,29	
Завтрак 2							
	Апельсин	200	2		16	86	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	172	
Обед							
	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,16	6,38	10,74	113,6	2,16
	Рыба (филе) запеченная	100	26	13	4	234	3,6
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	100	6,06	13	2	154	1,32
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Соус томатный собственного производства	20	0,29	0,86	1,67	15,74	6,28
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	2,28	0,24	14,58	71,4	156
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Обед		841	43,1	39,39	102,57	913,45	
Полдник							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	50	6,94	13,7	9,78	162,71	7,15
	Яблоки	180			18	84,6	8,9
Итого за Полдник		450	6,94	13,7	47,78	361,11	
Ужин 1							
	Рагу из птицы (индейка)	210	18,9	21,36	21	348,6	3,16
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	60	1,68	2,68	3,02	29,1	4,2
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
Итого за Ужин 1		510	23,62	24,36	53,44	499,93	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
	Вафли	20	0,8	6,2	12,6	108,4	7,16
Итого за Ужин 2		220	6,8	12,2	20,6	226,4	
Итого за день		2 946	104,75	117,47	326,97	2770,18	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с горошком зеленым запеченый	150	10,35	10,05	6,15	156	5,13
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	10	2,26	2,09		27,9	1,46
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		400	18,94	24,63	36,81	423,19	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	180	3,6	1,8	37,8	172,8	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		380	5,6	1,8	57,8	258,8	
Обед							
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	2,2	4,32	10,64	71,36	2,4
	Печень тушенная в соусе	80	12,08	7,84	3,44	132,8	3,29
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,8	7,2	1,2	100,2	1,33
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	6,63	35,1	228,8	4,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
Итого за Обед		845	37,77	47,35	117,79	994,62	
Полдник							
	Запеканка из творога	130	20,51	13,55	16,38	266,5	5,16
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	59	8,19
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник		350	21,93	14,55	37,4	367,5	
Ужин 1							
	Редис свежий	80	0,8		2,4	15,2	1,34
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	80	9,6	12,8	7,92	191,2	3,31
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		561	16,29	18,75	70,76	546,2	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 736	106,53	113,08	328,56	2708,31	

Рацион: 3-7

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное	150	22,5	13,5	21	297	5,11
	Соус вишневый	20	0,08	0,02	8,36	49,99	6,32
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		430	33,43	30,19	64,02	664,08	
Завтрак 2							
	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		310	3,1		28,8	137,7	
Обед							
	Суп с изделиями макаронными группы А (вермишель) на бульоне из птицы	200	2,86	3,68	12,56	95,94	2,02
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16	46,72	6,18
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	50	6	10,05		114	3,3
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	40	6,4	5,2	4	78,8	3,38
	Капуста тушеная	150	2,7	4,95	6,75	108	4,11
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2 (Сезонный)	100	1,43	7,18	1,94	78,3	33
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	100	1,43	7,18	1,94	78,3	33
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Обед		900	25,54	38,84	72,35	721,95	
Полдник							
	Оладьи с изюмом	80	7,06	6,07	35,16	148,72	7,7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
Итого за Полдник		280	8,66	7,67	47,16	218,72	
Ужин 1							
	Салат из овощей с морской капусты	100	1,6	7	10,3	111	1,17
	Шницель рыбный натуральный собственного производства	80	11,56	5,28	7,68	124,94	3,32
	Картофель отварной	140	2,94	4,62	23,66	148,43	4,6
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		560	19,14	17,22	69,08	499,63	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 680	95,87	101,92	289,41	2376,08	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая с тыквой (пшено)	150	4,8	8,25	29,4	216	5,12
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	50	6,94	13,7	9,78	162,71	7,15
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
	Итого за Завтрак 1	420	16,55	34,28	66,12	604,34	
Завтрак 2	Яблоки	200			20	94	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед	Борщ с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне	200	2,32	3,28	6,24	62,98	2,19
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	80	11,04	9,12	5,2	148	3,33
	Рагу из овощей	150	2,79	7,43	16,04	138,2	4,7
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	40	8,8	7,6	0,4	105,2	3,39
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	100	7,2	4,4	2,6	79	1,18
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		820	35,95	32,23	80,78	726,44	
Полдник	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
Итого за Полдник		260	8,44	4,8	58,38	308,26	
Ужин 1	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	10,4	12	2,46	156,8	3,13
	Изделия макаронные группы А отварные	130	4,55	3,25	21,32	144,3	4,4
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сентябрь-март)	100	3,3	5,8	7,2	95	1,26
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	80	0,8		2,4	11,2	1,1
	Чай черный с сахаром	100			4,99	19,95	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Итого за Ужин 1	530	22,09	21,37	57,81	508,51	
Ужин 2	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
	Итого за Ужин 2	200	6	6	8	118	
Итого за день		2 630	91,03	98,68	311,09	2445,55	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6	5,18	25,65	174	5,3
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лосося)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
Итого за Завтрак 1		425	16,01	17,1	52,53	427,74	
Завтрак 2							
	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		310	3,1		28,8	137,7	
Обед							
	Ши из шпината со сметаной	200	2		8	48	2,9
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	80	9,6	8,8	8	151,2	3,1
	Картофель тушеный с луком рец.3	140	2,8	8,4	19,6	162,4	4,12
	Яйцо отварное	50					1,44
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	100	4	15	8	182	1,22
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	100	1	7	3	82	1,8
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,76	0,08	4,86	20,83	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		910	22,62	39,6	88,56	778,69	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,66	8,64	20,69	111,18	7,18
	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
Итого за Полдник		260	7,86	8,72	38,99	168,1	
Ужин 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	210	17,12	21,84	26,73	459,21	3,11
Итого за Ужин 1		550	24,36	40,06	69,57	813,47	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
	Печенье затыжное	20	4,2	2,4	13,2	90	7,13
Итого за Ужин 2		220	14,2	8,4	21,2	216	
Итого за день		2 675	88,15	113,88	299,65	2541,7	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке манная	150	6	5,18	25,65	174	5,4
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Кофейный напиток растворимый с цикорием с молоком	200	4	4	18	134	10 018
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	17,53	22,87	58,31	514,09	
Завтрак 2							
	Яблоки	200			20	94	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,56	4,72	8,9	61,1	2,21
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	4,5	4,7	8,3	94	1,6
	Плов	200	14,24	12,3	37,34	119,84	3,34
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
Итого за Обед		780	24,86	22,2	115,7	527,63	
Полдник							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	60	7,25	9,94	27,44	101,88	7,14
Итого за Полдник		260	13,25	15,94	37,44	221,88	
Ужин 1							
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Шницель рыбный натуральный собственного производства	80	11,56	5,28	7,68	124,94	3,32
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	140	2,94	4,2	25,2	163,8	4,3
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	100	1	7	3	80	1,36
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		590	19,3	16,88	80,18	584,63	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 640	82,94	83,89	339,63	2146,23	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	150	4,86	5,46	15,51	131,6	2,24
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		520	34,49	19,15	44,05	480,39	
Завтрак 2							
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп картофельный с изделиями макаронными (вермишель) на бульоне из индейки	200	3	2,14	16,68	68,62	2,22
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,28	6,63	35,1	228,8	4,8
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	10,4	12	2,46	156,8	3,13
	Салат из помидоров с луком зеленым подсолнечным маслом	100	1,6	12,8	4,7	140	1,25
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
Итого за Обед		790	27	34,21	119,7	827,03	
Полдник							
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14		18,48	57,32	6,24
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	5,77	4,41	23,84	66	7,4
Итого за Полдник		260	5,91	4,41	42,32	123,32	
Ужин 1							
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Пюре картофельное	140	2,8	5,6	21	144,2	4,5
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	11,27	4,8	10,34	164,25	3,35
	Соус молочный	20	0,71	1,48	1,84	23,58	6,33
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	100	1	9	6	103	1,16
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		580	18,82	21,2	68,6	556,19	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		2 750	94,22	86,97	322,67	2300,93	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сухие завтраки с молоком (молочные подушечки)	150	5,25	4,29	15,99	174,3	5,58
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		410	16,1	20,96	46,65	469,39	
Завтрак 2							
	Яблоки	200			20	94	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,84	5,1	13,72	82,6	2,3
	Запеканка картофельная с мясом отварным	200	20,74	16,42	33,7	262	3,2
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,8	7,2	1,2	100,2	1,33
	Соус томатный собственного производства	20	0,29	0,86	1,67	15,74	6,28
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
	Итого за Обед		740	36,23	30,06	93,45	648,43
Полдник							
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Оладьи с изюмом	80	7,06	6,07	35,16	148,72	7,7
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,04	59	8,19
Итого за Полдник		300	8,48	7,07	56,18	247,62	
Ужин 1							
	Рагу из птицы (индейка)	200	18	20,34	20	332	3,16
	Помидор свежий	100	1		3	14	1,11
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1		540	20,52	20,5	52,72	499,4	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 590	89,33	84,59	297	2162,84	

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное запеченное	150	22,5	13,5	21	297	5,11
	Соус клюквенный	20	0,01		2,95	12,13	6,31
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Итого за Завтрак 1	430	30,24	27,23	48,83	557,5	
Завтрак 2	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2	400	6	2	62	278		
Обед	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	2,6	3,34	6,76	57,28	101
	Мясо отварное к первому блюду	25	7,06	1,09		35,86	7 009
	Рагу из овощей	150	2,79	7,43	16,04	138,2	4,7
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	10,4	14,4	8,8	204,8	3,23
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	41,66	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Итого за Обед	805	29,25	42,96	93,3	832,2	
Полдник	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Груши свежие	180			18	84,6	8,3
	Ватрушка Сдобная с творогом	100	14	10	38	150	1,84
Итого за Полдник	480	14,04	10	67,98	283,06		
Ужин 1	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	200	13,8	8,2	9,6	184	3,36
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	100	6,06	13	2	154	1,32
	Итого за Ужин 1	550	23,66	21,6	45,88	482,09	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2	200	6	6	8	118		
Итого за день	2 865	109,19	109,79	325,99	2550,85		

Рацион: 3-7

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	100	10	12,1	2	156	5,14
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	100	6,06	13	2	154	1,32
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Итого за Завтрак 1	440	18,39	33,59	28,64	487,19	
Завтрак 2	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Итого за Завтрак 2	310	3,1		28,8	137,7	
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,84	2,28	19,5	108,7	2,23
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	24,58	16,3	27,18	253,1	3,37
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	100	1	7	3	82	1,8
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	100	1,4	10,1	5,7	119	1,6
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	59,4	8,03
	Итого за Обед	880	37,56	36,2	118,54	804,23	
Полдник	Ватрушка с джемом собственного производства	60	3,98	5,17	23,12	95,95	7,5
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Итого за Полдник	260	9,98	11,17	33,12	215,95	
Ужин 1	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,53	12,81	16,46	179,19	4,16
	Мясо отварное	80	21,98	7,74	0,55	133,94	3,22
	Икра из баклажанов собственного производства	60	1,02	2,52	3,96	42,6	1,37
	Яблоко печеное	140	0,7	0,7	24,14	14	7,12
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	20	1,52	0,16	9,72	39,6	8,03
Итого за Ужин 1	680	34,03	24,17	79,39	511,72		
Ужин 2	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
	Итого за Ужин 2	200	6	8	8	134	
Итого за день		2 770	109,06	113,13	296,49	2290,79	
Итого за период		78 174	2733,76	2884,78	9190,63	69903,7	
Среднее значение за период			97,6	103	328,2	2496,6	

Составил, технолог продукции и организации общественного питания _____ Струнова Елена Валерьевна