

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1 - 3 года		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	150	6,21	11,04	29,33	243	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	22,35	26,04	60,79	571	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	60	1,12	6,51	2,21	72	43,02
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	200	9,4	4,54	18,06	150	117,02
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	150	0,87	2,06	14,67	65	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		630	24,98	43,93	85,22	745	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	13,07
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
Итого за Полдник		200	5,77	2,95	35,55	204	
Ужин1							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,17	14,94	2,65	208	302
	Картофель в молоке	200	4	9,96	30,62	227	161
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	19,57	25,78	61	568	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		2 422	81,57	107,82	308,96	2487	

Рацион: 1 - 3 года							
Неделя: 1			День: вторник				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
	Омлет с сыром запеченный	90	13,54	18,63	0,59	225	254
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	29,33	37,63	43,11	634	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,22	4,72	2,06	56	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	80	20,59	7,7	0,74	154	532
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
Итого за Обед		660	31,23	27,65	83,38	710	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	50	0,04	0,05	0,27	2	549
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
Итого за Полдник		200	0,9	0,26	15,84	71	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	60	0,59	8,48	1,43	85	35
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	200	4,66	16,42	22,54	256	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	50	1,43	2,65	1,71	35	164
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,1	0,03	0,01	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	9,7	28,4	54,43	510	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		228	6,24	5,2	40,76	230	
Итого за день		2 338	79,28	99,78	266,63	2299	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	150	19,32	14,03	34,54	346	267,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	0,41	0,15	10,26	45	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		330	21,2	15,32	54,18	445	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком с маслом растительным	25	3,1	3,01	0,5	42	13,06
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	4,28	7,66	10,16	134	82,03
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	15	1,72	0,21	10,53	51	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	70	11,89	5,67	3,21	112	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,5	7,92	41,2	248	160,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,81	0,23	15,74	69	418,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		710	27,58	25,25	110,63	788	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
Итого за Полдник		220	4,42	2,13	47,77	228	
Ужин1							
	Огурцы консервированные рец.	20	0,16	0,02	0,34	3	70,02
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	18,13
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	50	8,91	11,39	5,75	163	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	180	3,47	9,07	18,86	171	374,02
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	16,6	25,55	76,64	606	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		2 460	76,16	89,39	334,34	2448	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		515	11,49	16,94	44,27	388	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	60	0,61	4,23	4,99	61	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	200	2,6	5,04	11,86	104	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	80	15,95	8,66	3,25	155	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	200	3,76	8,98	35,22	235	362,01
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Обед	765	30,84	36,14	95,55	830	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,2
Итого за Полдник		320	12,58	7,99	56,11	332	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	70,01
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	6,16	7,37	16,28	165	252,02
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	10	0,2	0,73	0,61	10	384,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	430	19,85	25,84	55,63	519	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
Итого за Ужин2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 660	82,68	93,8	303,45	2387	

Рацион: 1 - 3 года							
Неделя: 1			День: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	12,45	14,05	40,63	343	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,82	3,48	2,58	65	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	10,32	12,84	159	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	542
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		670	31,32	32,93	89,12	787	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	125	14,08	9,59	20,01	225	265,01
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
Итого за Полдник		275	15,91	9,88	35,31	296	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	60	1,71	8,87	1,66	94	43
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Чай с сахаром рец.	150	1,11	0,24	7,55	37	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	20,46	28,87	74,96	645	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	50	3,94	2,66	20,25	133	13,03
Итого за Ужин2		175	7,69	5,79	35,25	233	
Итого за день		2 410	92,58	92,97	347,97	2636	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	90	13,62	17,05	1,93	216	253
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,1	7,8	0,1	71	58
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	26,38	33,01	30,9	528	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	9,43	8,21	8,44	147	311
	Соус томатный рец. 1	15	0,2	0,75	0,95	12	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		645	29,95	30,15	107,33	826	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	50	3,94	2,66	20,25	133	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,51	6,08	5,96	85	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,68	13,12	34,16	369	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		470	33,12	20,75	68,87	594	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 395	108,51	100,29	298,11	2567	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 1	150	4,44	9,53	30,2	224	354,12
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Напиток кофейный на молоке рец.2	180	0,49	0,18	12,31	53	433,01
	Изделия хлебные "8 злаков"	10	0,05	0,01			482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	15,87	20,15	46,9	433	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,1	7,25	4,46	88	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	180	1,62	3,42	5,76	61	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	100	12,08	5,61	5,36	120	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	120	2,24	4,2	21,34	131	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	180	1,03	0,25	18,68	83	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		715	24,61	38,89	74,48	670	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		270	8,89	7,37	43,24	275	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	60	1,7	9,77	5,02	116	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	80	9,42	9,28	2,46	130	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	150	8,55	7,23	41,18	270	353
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	30,06	35,95	93,63	799	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		2 603	88,87	111,81	340,8	2633	

(лист 8)							
Рацион: 1 - 3 года		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	180	22,77	15,68	16,28	302	269,02
	Чай с молоком с сахаром	200	1,36	1,45	11,2	64	10 033
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		420	26,4	18,56	42,27	448	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	70,01
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	200	6,84	8,02	2,42	110	527,01
	Птица тушеная (индейки)	70	9,03	7,91	2,24	121	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	180	3,38	8,75	17,98	163	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	5,82	5,82	13,4	53	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	720	28,48	35,56	72,24	653	
Полдник							
	Сдоба с корицей	50	3,94	2,66	20,25	133	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,02
Итого за Полдник		200	4,08	2,72	37,14	187	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	3,9	2,64	5,82	62	69,02
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	50	8,17	14,03	5,37	181	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	180	3,24	3,6	7,74	76	369,02
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Ужин1	470	18,77	22,17	43,01	447	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
Итого за Ужин2		220	4,39	7,8	18,37	164	
Итого за день		2 480	86,87	88,26	285,73	2231	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	440	13,32	13,78	45,73	363	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	80	14,1	4,94	5,1	121	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	180	7,2	10,08	21,06	203	360,03
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	710	29,68	29,24	80,01	704	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	80	0,79	4,99	0,17	49	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,3	0,15	17,25	72	418,12
Итого за Полдник		280	9,44	9,47	27,7	257	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с растительным маслом	60	1,09	3,98	2,15	49	301,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	6,16	7,37	16,28	165	252,02
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	410	20,07	21,07	53,01	495	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		2 370	81,17	86,32	256,06	2189	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	6	8,4	21,45	186	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	450	21,89	22,73	46,66	482	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,51	6,08	5,96	85	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	200	5,72	4,48	20,74	145	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	50	5,35	7,32	6,61	115	317
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
	Итого за Обед	647	23,26	27,5	112,78	780	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
	Итого за Полдник	220	6,07	2,28	49,45	242	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом рец. 1	60	0,51	4,28	5,45	62	54,02
	Суфле из кабачков паровое рец.	30	0,75	1,5	1,97	25	166
	Язык (говяжий) отварной	70	19	14,35	0,63	208	290
	Овощи запеченые №2	180	3,58	1654,52	20,03	14984	315
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Ужин1	520	26,27	1678,4	52,84	15393	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
	Итого за день	2 432	85,77	1738,1	330,88	17329	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,66	9,53	33,66	251	221,05
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		475	12,99	16,98	73,71	515	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Сельдь с луком с маслом растительным	25	3,1	3,01	0,5	42	13,06
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	200	22,47	24,37	36,55	459	332
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		675	32,02	33,31	95,03	812	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	70	8,47	2,1	23,1	145	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		370	21,87	12	43,3	371	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,9	93	37,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Картофель в молоке рец. 1	20	0,48	1	3,87	26	361
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		320	13,23	19,67	38,9	388	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		2 490	88,91	92,61	316,73	2494	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	11,59	9,77	55,73	361	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	60	1,56	9,78	6,84	122	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	200	8,2	3,66	13,48	134	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	50	6,72	6,75	0,26	90	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	180	3,98	6,61	32,9	205	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	150	0,15	0,15	13,2	56	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		700	23,53	27,77	101,22	766	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	13,07
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545
Итого за Полдник		310	10,22	6,23	43,72	291	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	90	10,6	10,44	2,77	146	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	180	4,72	17,46	12,19	232	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		500	17,8	34,37	38,71	541	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		228	7,84	5,4	34,78	214	
Итого за день		2 538	75,73	84,99	346,86	2505	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	150	4,74	7,64	19,76	168	518
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		450	19,16	19,05	50,18	454	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	200	2,58	7,72	11,24	127	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	60	9,85	6,08	0,33	95	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	110	6,27	4,07	30,36	183	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Обед	640	23,5	33,97	94,8	782	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	50	3,94	2,66	20,25	133	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	4,94	3,43	2,99	63	1 069,01
	Говядина, тушенная с черносливом	80	18,46	5,5	1,06	128	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	180	13,57	18,87	2,04	233	198
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	40,06	31,67	34,81	558	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	3,27	4,46	20,63	139	
Итого за день		2 500	97,85	98,93	273,41	2386	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,45	20,48	31,17	339	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	19,64	32,13	44,86	549	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	60	1,14	3,42	4,62	54	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	10	2,44	1,45		22	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	70	6,32	9,57	4,84	131	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	180	3,15	7,13	37,08	223	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	150	0,15	0,06	13,19	53	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		730	20,24	42,73	91,95	752	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	4,7	2,67	30,18	163	476,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) рец. 1	150	0,09	0,03	14,93	62	418
Итого за Полдник		220	4,79	2,7	45,11	225	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	60	0,96	6,05	5,86	82	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	9,43	8,21	8,44	147	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	15	0,35	2,84	0,57	29	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	110	4,24	3,77	27,15	159	246
	Чай черный без сахара	150	0,11	0,03	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		435	16,51	21,16	59,96	497	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		2 447	70,48	107,44	308,08	2422	

Рацион: 1 - 3 года		Неделя: 3		День: понедельник				(лист 15)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,07	13,07	18,89	288	269,03	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433	
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05	
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01	
Итого за Завтрак		350	23,27	16,83	33,12	398		
Завтрак2								
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04	
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01	
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144		
Обед								
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	60	0,61	6,08	1,48	64	35,01	
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119	
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	180	16,67	16,4	17,59	290	542	
	Соус томатный рец. 1	10	0,13	0,5	0,63	8	381	
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	150	0,15	0,06	13,07	53	519	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01	
	Итого за Обед		640	32,5	33,16	66,61	702	
Полдник								
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01	
	Блины рец. 1	110	8,5	10,9	40,56	295	465	
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457	
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545	
Итого за Полдник		405	10,07	14,08	91,24	544		
Ужин1								
	Сельдь с луком с маслом растительным	30	3,71	3,61	0,6	50	13,06	
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1	6	70	
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	80	11,07	11,71	8,26	187	352,19	
	Пюре картофельное рец. 3	180	3,37	6,3	32	197	362,02	
	Фиточай рец.	150					526	
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01	
Итого за Ужин1		530	21,39	22,48	70,6	573		
Ужин2								
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04	
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01	
Итого за Ужин2		145	3,75	3,13	30,8	164		
Итого за день		2 380	92,86	90,32	321,48	2525		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,64	8,36	1,32	96	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	90	13,62	17,05	1,93	216	253
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	30	0,81	0,69	1,35	15	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	23,96	31,3	27,79	492	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	60	1,66	8,24	7,19	110	22,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	200	4,96	4,44	17,28	128	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	80	9,42	9,28	2,46	130	522
	Рис отварной рец. 2	120	2,88	3	23,16	131	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		650	22,38	25,87	88,45	675	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	100	0,48	0,48	21,17	94	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		320	7,76	9,84	44,87	304	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	60	1,71	8,87	1,66	94	43
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,61	1,24	0,49	90	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	180	3,69	7,22	31,59	205	171,01
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	28,1	21,2	62,46	523	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 550	92,71	96,08	320,43	2509	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	150	18,65	18,58	26,88	377	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	27,17	26,65	57,92	611	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	60	0,64	6,08	2,19	67	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	3,7	7,32	5,02	112	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	70	11,89	5,67	3,21	112	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	150	8,55	5,55	41,4	249	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	5,82	5,82	13,4	53	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	297
		690	33,52	47,26	83,96	753	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	13,07
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
Итого за Полдник		200	5,77	2,95	35,55	204	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом рец. 2	60	1,73	4,11	4,7	63	57,02
	Котлета мясная рубленая паровая	50	7,36	2,96	2,72	63	99
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	200	8,2	5,8	22	174	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	30	0,33	1,51	2,59	25	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай с сахаром рец.	150	1,11	0,24	7,55	37	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
		580	30	19,77	68,58	593	
Итого за Ужин1		580	30	19,77	68,58	593	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		2 478	105,9	106,08	328,56	2617	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	150	3,75	4,8	27,6	176	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	440	14,44	11,22	60,99	412	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	200	3,2	5,8	11,2	110	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	15	1,72	0,21	10,53	51	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	170	6,38	13,43	14,71	205	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	675	19,8	32,29	89,88	717	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	120	2,26	10,44	3,16	116	475,04
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	545
Итого за Полдник		270	3,04	10,49	22,78	199	
Ужин1							
	Салат «Летний» с растительным маслом рец. 1	60	1,64	4,73	4,64	68	19,03
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	70	10,8	11,4	11,33	199	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	180	2,97	9,58	15,62	160	175,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	18,34	27,26	60,34	567	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	4,71	4,64	14,49	122	
Итого за день		2 555	62,25	87,02	291,22	2217	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	10,72	13,03	29,96	281	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	2,94	5,1	4,74	77	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	200	0,94	2,26	0,58	108	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	80	13,4	5,7	2,04	114	300
	Пюре картофельное рец. 3	200	3,74	7	35,56	219	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед		730	24,8	21,09	77,23	682
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,71	11,55	20,1	255	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	15	1,13	0,03	8,52	39	901,03
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		265	18,05	11,69	47,96	373	
Ужин1							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	120	6,72	8,04	17,76	180	252,02
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,1	0,03	0,01	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	20,87	19,8	51,31	477	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		2 505	85,35	73,08	303,12	2328	

Рацион: 1 - 3 года			Неделя: 3		День: суббота		(лист 20)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№

Завтрак	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	130	5,63	5,45	24,75	247	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	330	11,52	10,65	47,94	412	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Икра баклажанная промышленного производства	60	0,99	9,84	2,97	52	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2	3,2	11,4	82	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	15	0,75	0,45		8	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,17	14,94	2,65	208	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	180	3,15	7,2	37,08	224	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	725	22,16	36,59	86,46	726	
Полдник	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	529
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	13,07
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Итого за Полдник	410	10,58	9,3	45,93	328	
Ужин1	Салат витаминный (вариант № 1) с растительным маслом рец. 3	60	0,5	4,31	3,8	57	20,06
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	80	11,6	9,64	6,79	161	285,01
	Рис отварной с овощами	110	2,55	4,76	25,36	157	58
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	440	17,74	22,58	64,67	509	
Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	297
	Итого за Ужин2	145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		2 360	67,63	98,89	289,11	2284	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 1	150	4,71	9,62	25,07	206	354,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	450	19,13	21,03	55,49	492	
	Завтрак2						
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом	60	3,58	4,61	1,73	63	67,02
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,98	6,08	60	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	200	16,12	9,84	21,1	237	301
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Обед	685	30,36	23,9	70,34	617	
Полдник	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	125	8,41	5,8	38,18	239	475,03
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
	Итого за Полдник	275	10,24	6,09	53,48	310	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	60	0,6	8,76	1,02	85	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	20	0,01	0,99	0,01	9	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	70	9,85	9,65	8,04	159	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	150	8,55	5,55	41,4	249	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	550	29,23	31,57	95,46	784	
	Ужин2						
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Ужин2	220	5,6	6,4	24	182	
	Итого за день	2 610	96,48	90,11	341,51	2585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,07	13,07	18,89	288	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	22,54	15,7	42,98	423	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом рец. 1	60	1,62	2,28	5,64	50	55,03
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	200	5,7	4,48	20,72	145	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	80	9,34	5,68	6,82	116	288,01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,5	10,48	22,8	210	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	23,62	23,83	94,34	697	
Полдник							
	Сдоба с маком	50	3,94	2,66	20,25	133	13,03
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
Итого за Полдник		200	4,8	2,87	35,82	202	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	60	2,89	5,1	4,35	75	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	14,55	14,05	6,55	225	303,01
	Овощи запеченные №2	110	2,19	1011,1	12,24	9157	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	1,54	3,18	5,45	57	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	24,09	1034,25	54,82	9639	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		228	6,4	5,22	40,92	231	
Итого за день		2 428	83,37	1082,99	311,62	11392	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	50	3,03	6,97	1,1	80	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13,04
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	18,91	26,89	28,71	435	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом рец. 2	60	1,73	4,11	4,7	63	57,02
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	200	2,18	5,02	4,18	70	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	70	12,8	7,08	2,25	125	298
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,81	0,23	15,74	69	418,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		630	23,06	23,06	73,85	600	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	60	7,26	1,8	19,8	124	477
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		260	13,26	7,8	29,8	244	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	30	3,71	3,61	0,6	50	13,06
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	70,01
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	50	7,95	9,15	5,78	140	309
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Чай зеленый с сахаром рец.	150			7,13	29	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	19,89	27,86	72,57	624	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		2 300	80,11	106,69	238,71	2186	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Бутерброд с сыром рец. 2	50	7,53	6,02	15,98	151	4,01
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		400	16,38	14,28	69,29	474	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,88	2,32	18,7	107	116,01
	Птица тушеная (индейки)	70	9,03	7,91	2,24	121	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,93	14,55	10,16	194	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	5,82	5,82	13,4	53	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	690	25,14	40,49	81,05	727	
Полдник							
	Пирожки печенье из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		220	5,25	4,14	48,36	251	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	60	1,7	9,77	5,02	116	1 150
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	80	10,32	6,81	11,49	149	279,06
	Пюре картофельное рец. 1	200	2,82	9,9	33,2	232	362
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	40	1,47	4,11	4,25	60	184
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	570	19,4	34,46	82,68	691	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,6	6,2	17,82	166	
Итого за день		2 530	75,69	100,46	343,09	2509	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	440	18,84	13,78	72,88	496	
	Завтрак2						
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,9	93	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	25,81	11,81	30,74	332	294
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	630	32,72	26,75	78,77	688	
Полдник	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	50	3,94	2,66	20,25	133	530
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Итого за Полдник	250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,82	3,48	2,58	65	66,02
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	50	7,95	9,15	5,78	140	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	180	6,12	4,5	28,8	180	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	30	0,39	1,81	2,61	28	364
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	520	23,2	19,76	68,51	546	
Ужин2	Бийогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
Итого за день		2 415	91,65	76,56	321,85	2373	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	80	8,14	12,46	2,05	153	253,01
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	70	4,06	2,8	3,57	47	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	340	15,49	17,78	28,81	330	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	60	0,91	6,05	5,14	79	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	3,7	7,32	5,02	112	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	150	13,41	10,17	17,96	217	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	615	24,74	26,6	63,75	590	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,59	11,2	44,79	310	474,02
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
Итого за Полдник		270	9,42	11,49	60,09	381	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	60	0,72	9,12	1,08	89	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	14,55	14,05	6,55	225	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	120	6,84	5,78	32,94	216	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	1,54	3,18	5,45	57	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	150			7,13	29	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	26,73	32,95	87,95	777	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 425	86,89	96,69	337,46	2593	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	110	16,04	9,44	9,81	194	263,07
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		310	21,74	13,76	34,86	358	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	60	0,65	4,26	5,24	63	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	200	5,96	2,24	20,72	127	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	150	15	10,5	10,5	215	342,5
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,81	0,23	15,74	69	418,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		620	25,34	18,05	86,74	633	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,06	5,38	34,93	218	534
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
Итого за Полдник		220	4,24	5,52	48,55	275	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	80	13,13	8,11	0,44	127	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	170	3,88	8,69	16,75	163	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай черный без сахара	150	0,11	0,03	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	28,77	27,06	58,88	619	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		238	7,52	8,56	48,66	294	
Итого за день		2 258	89,49	73,59	306,8	2323	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	150	3,9	8,42	28,26	207	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		410	14,15	17,51	45,91	402	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом рец. 2	60	1,73	4,11	4,7	63	57,02
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	200	3,06	4,94	7,82	89	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	80	12,8	1,76	0,32	67	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	150	2,63	7,86	17,1	158	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		695	27,3	20,92	68,44	580	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	115	1,98	9,17	2,78	102	475,04
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
Итого за Полдник		265	2,15	12,22	12,76	141	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	60	0,72	4,08	3,84	55	52,01
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359
	Фиточай рец.	150					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	23,15	22,92	71,95	587	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	3,89	10,56	17,17	182	
Итого за день		2 540	72,56	85,02	260,12	2092	

Итого за период	68 879	2379,37	5256,09	8633,09	91546	
Среднее значение за период		85	187,7	308,3	3269,5	