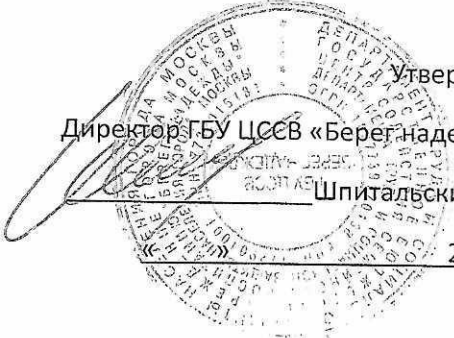


**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ  
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЬНОМУ ВОСПИТАНИЮ «БЕРЕГ  
НАДЕЖДЫ».**

Утверждаю  
Директор ГБУ ЦССВ «Берег надежды»  
Шпитальский А.Г.  
2022 г.



**Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет в  
ГБУ ЦССВ «Берег надежды».**



прием пищи	наименование блюда	вес блюда				тепловая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка из творога с изюмом	150	25,04	16,25	29,75	370,55	6 009
	Соус абрикосовый	25	0,14	0,01	16,37	66,23	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	12	2,78	3,54		43,68	13
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>487</b>	<b>38,86</b>	<b>29,7</b>	<b>107,22</b>	<b>859,7</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	270	1,08	0,81	27,81	126,9	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>470</b>	<b>2,08</b>	<b>1,01</b>	<b>48,01</b>	<b>218,9</b>	
Обед	Винегрет овощной рец. 1	115	2,92	11,67	22,52	207,79	72,01
	Суп-пюре из цветной капусты	320	7,33	5,41	41,31	244,7	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Печень по-строгановски	130	17,34	6,6	5,51	151,81	302
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	80	5,44	1,04	31,84	160,8	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 065</b>	<b>48,19</b>	<b>35,29</b>	<b>213,59</b>	<b>1371,95</b>	
Полдник	Оладьи с яблоками	80	5,82	4,5	24,94	164	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,2</b>	<b>4,65</b>	<b>58,07</b>	<b>308,43</b>	
Ужин	Огурцы свежие	80	0,56	0,08		8,8	6
	Огурцы консервированные без уксуса (Сезонный)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13 035
	Картофельная запеканка с овощами	280	19,29	14,08	191,6	975,07	13 029
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
<b>Итого за Ужин</b>		<b>810</b>	<b>58,21</b>	<b>49,04</b>	<b>240,42</b>	<b>1648,08</b>	
Ужин 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>108</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3 322</b>	<b>161,34</b>	<b>124,69</b>	<b>675,71</b>	<b>4515,06</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет с сыром запеченный	100	11,82	14,94	1,67	189,09	254
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		505	42,46	26,81	84,4	752,89	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин	210	1,89	0,42	17,01	90,3	6
	Виноград (Июнь-август)	210	1,26	1,26	32,34	151,2	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		620	4,15	1,88	69,55	333,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с соусом для ДП	90	2,88	2,57	2,65	46,39	1 015
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Жаркое по-домашнему (говядина)	320	53,73	45,02	177,7	1334,27	294
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
<b>Итого за Обед</b>		1 058	70,98	57,11	294,11	1990,39	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	80	11,02	10,94	35,01	283,78	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
<b>Итого за Полдник</b>		260	11,09	10,96	66,69	407,93	
<b>Ужин</b>							
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	90	0,94	1,34	8,3	51,83	55
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом	90	1,07	27,1	1,49	255,88	1
	Рагу из овощей	250	6,88	8,33	47	292,4	175
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	200	20,6	8,4	16,4	226	281
	Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		895	34,19	46,66	117,68	1037,12	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	4,8	28,6	178	
<b>Итого за день</b>		3 538	168,47	148,22	661,03	4699,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	230	8,4	8,97	44,55	293,34	222
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	4,4	1,55		31,5	17,01



Масло коровье сладкосливочное несоленное Масло сладко-сливочное несоленное с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>560</b>	<b>23,74</b>	<b>20,29</b>	<b>109,94</b>	<b>716,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Банан	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>440</b>	<b>4,6</b>	<b>1,4</b>	<b>70,6</b>	<b>322,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кальмаров с яблоками	150	19,32	5,22	7,8	158	66
Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	310	3,94	6,23	9,36	112,1	99
Птица отварная (цыплята)	30	7,82	7,9	0,1	102,59	341
Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
Соус томатный	50	0,76	4,76	3,12	58,84	381
Котлеты рубленые из (филе грудки) кур, запеченные с соусом молочным.	95	17,91	24,17	13,88	345,53	350
Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	20	0,72	1,44	1,8	23,11	386
Компот из апельсинов	180	0,2	0,02	20,41	86,35	411
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 125</b>	<b>64,56</b>	<b>61,93</b>	<b>165,52</b>	<b>1489,36</b>	
<b>Полдник</b>						
Лепешки картофельные.	100	8,98	6,6	74,4	394,24	176
Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>27,68</b>	<b>7,24</b>	<b>111,6</b>	<b>630,65</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	90	0,97	5,54	9,5	93,56	21
Салат зеленый огурцами и помидорами. (Сезонный)	120	1,08	5,81	2,28	71,45	35
Картофель тушенный с луком рец.3	260	15,37	9,44	162,58	800,57	8 010
Мясо отварное	105	31,56	27,06	0,67	371,93	289
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
Фиточай цветочно-травяной	200					10 024
Сахар	6			5,99	23,94	0,1
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>	<b>846</b>	<b>53,68</b>	<b>49,34</b>	<b>211,53</b>	<b>1516,5</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 551</b>	<b>180,06</b>	<b>146,6</b>	<b>677,19</b>	<b>4793,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	110	17,66	11,08	14,93	233,32	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	28,73	18,89	91,54	654,62	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	240	0,96	0,96	23,52	112,8	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		440	1,96	1,16	43,72	204,8	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с луком и растительным маслом	120	15,17	22,99	0,84	271,64	13 023
	Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Пюре картофельное	260	15,5	12,04	156,47	799,66	362
	Тефтели мясные.	90	14,04	20,93	19,28	322,09	317,01
	Соус молочный	50	1,81	3,6	4,5	57,77	384
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
<b>Итого за Обед</b>		1 180	66,23	70,8	330,53	2235,05	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с яблоками	80	5,82	4,5	24,94	164	475
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
	Какао с молоком рец. 2	200	3,98	3,8	16,28	116,24	10 053
<b>Итого за Полдник</b>		310	10,26	9,47	42,95	299,68	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	90	1,31	4,59	6,1	71,32	59
	Макароны, запеченные с сыром	130	8,13	10,65	30,93	252,84	248
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		585	25,78	36,91	87,56	788,85	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		3 160	138,76	142,23	604,7	4291	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	110	11,48	12,27	2,16	164,92	253

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
<b>Итого за Завтрак 1</b>		515	40,62	22,54	81,55	694,74	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Мандарин (Сезонный)	210	1,68	0,42	15,75	79,8	0,1
	Виноград (Обычный)	200	1,2	1,2	30,8	144	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		610	3,88	1,82	66,75	315,8	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	110	1,06	6,75	1,83	75,52	35
	Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	37,58	25,83	159,43	1023,48	332
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Обед</b>		990	59,11	39,39	301,63	1806,91	
<b>Полдник</b>							
	Соус клюквенный	25	0,02	0,01	3,69	15,16	400
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Блины с медом №2	80	4,7	3,12	32,02	175,24	465
<b>Итого за Полдник</b>		305	6,22	4,73	50,03	268,28	
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов собственного производства	120	1,93	6,16	7,9	95,48	75
	Шницель рыбный натуральный	160	25,73	14,77	16,61	302,06	285
	Картофель в молоке.	220	12,14	9,37	113,34	588,85	161
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
<b>Итого за Ужин</b>		765	44,7	31,83	182,58	1199,68	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	4,8	28,6	178	
<b>Итого за день</b>		3 385	160,13	105,11	711,14	4463,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Каша вязкая на молоке (гречневая).	250	7,93	7,93	43,25	275,6	221
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		595	28,74	35,34	123,91	927,85	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	210	0,84	0,63	21,63	98,7	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		410	1,84	0,83	41,83	190,7	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	110	1,3	7,79	10,2	117,43	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	110	1,14	1,64	10,14	63,35	55
	Суп картофельный с изделиями макаронными на курином бульоне	310	9,08	3,16	77,56	376,68	116,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	210	9,05	9,77	22,58	215,9	211
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
<b>Итого за Обед</b>		1 180	62,58	63,88	199,02	1638,47	
<b>Полдник</b>	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
<b>Итого за Полдник</b>		290	12,32	16,19	44,46	373,64	
<b>Ужин</b>	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	90	1,03	4,66	3,31	61,34	37
	Картофель отварной	200	12,83	6,39	137,11	660,13	160
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	170	28,85	14,09	6,61	268,2	278
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			9,88	39,51	415
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		705	47,41	26,63	187,42	1184,23	
<b>Ужин 2</b>	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	8	118	
<b>Итого за день</b>		3 380	158,69	149,27	604,64	4432,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка из творога	120	19,7	12,89	21,14	283,38	267



	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	60	4,5	1,74	30,84	157,2	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	30	5,28	1,86		37,8	17,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Соус сметанный	25	0,38	0,98	1,44	16,2	387
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>475</b>	<b>35,92</b>	<b>25,35</b>	<b>85,4</b>	<b>716,1</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>39,8</b>	<b>186</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	110	8,03	1,98	4,06	66,15	67
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Изделия макаронные группы А отварные	140	5,52	4,06	33,56	192,95	246
	Соус томатный	35	0,53	3,33	2,18	41,19	381
	Мясо отварное	120	36,07	30,92	0,77	425,06	289
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
<b>Итого за Обед</b>		<b>1 033</b>	<b>64,15</b>	<b>49,65</b>	<b>160,06</b>	<b>1347,68</b>	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	80	6,6	4,22	36,52	210,63	13 031
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>7,72</b>	<b>4,29</b>	<b>53,82</b>	<b>285,91</b>	
<b>Ужин</b>							
	Салат - коктейль овощной	90	1,41	9,14	2,92	101,77	31
	Рагу из птицы	270	28,05	25,54	94,53	722,93	342
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		<b>635</b>	<b>34,36</b>	<b>36,23</b>	<b>137,98</b>	<b>1019,65</b>	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>6,76</b>	<b>6,32</b>	<b>21,74</b>	<b>176,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>3 003</b>	<b>150,71</b>	<b>122,84</b>	<b>498,8</b>	<b>3731,74</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	8	1,86	2,36		29,12	13
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>643</b>	<b>41,83</b>	<b>26,96</b>	<b>116,03</b>	<b>882,04</b>	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>40,8</b>	<b>186</b>		
Обед	Сельдь с зеленым луком	110	12,27	22,68	0,99	257,82	927
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	280	10,47	5,1	73,02	381,44	115
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	250	25,45	19,98	132,73	816,1	198
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	110	30,22	41,1	23,33	585,3	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 120</b>	<b>88,62</b>	<b>94,12</b>	<b>323,63</b>	<b>2506,62</b>	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	6,52	4,66	31,93	196,18	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,22</b>	<b>4,77</b>	<b>55,26</b>	<b>294,66</b>		
Ужин	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	90	0,69	1,38	6,58	44,48	51,01
	Салат из моркови с яблоками с черносливом рец.1 (Обычный)	90	0,92	12,73	8,03	151,6	51
	Рис отварной	130	3,15	6,53	32,79	202,49	355
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	120	15,55	10,8	5,26	180,56	274
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>695</b>	<b>25,01</b>	<b>32,93</b>	<b>96,15</b>	<b>786,06</b>	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,98</b>	<b>41,2</b>	<b>231</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>3 318</b>	<b>170,08</b>	<b>164,56</b>	<b>673,07</b>	<b>4886,38</b>		

Рацион: 7-11.Года. Новое		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшенная)	250	12,1	14,23	43,2	350,18	221
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		620	34,29	29,51	125,29	903,77
Завтрак 2	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	400	1,8	1	39,8	186	
Обед	Салат зеленый огурцами и помидорами.	110	0,99	5,32	2,09	65,49	35
	Суп рыбный (консервы лососевые)	320	17,6	7,1	76,32	441,31	2 017
	Картофель тушеный с луком рец.3	250	14,78	9,08	156,33	769,78	8 010
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	1130	226	107,8	45,2	2063,15	7 062
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	180	0,11	0,04	18,49	76,3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
<b>Итого за Обед</b>		2 128	268,22	132,18	369,76	3763,81	
Полдник	Сырники из творога собственного производства	90	16,52	9,33	19,62	231,81	263
	Соус абрикосовый	35	0,2	0,01	22,92	92,72	399
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,2	0,02	20,41	86,35	10 034
	<b>Итого за Полдник</b>	305	16,92	9,36	62,95	410,88	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	190	4,64	7,75	19,04	167,14	170
	Тефтели мясные	100	8,58	12,79	11,78	196,83	317
	Соус томатный	25	0,38	2,38	1,56	29,42	381
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>	710	22,68	25,96	115,6	801,9		
Ужин 2	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
	<b>Итого за Ужин 2</b>	200	6,76	7,58	21,38	185,4	
<b>Итого за день</b>		4 363	350,67	205,59	734,78	6251,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	110	11,48	12,27	2,16	164,92	253
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	8	1,86	2,36		29,12	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		423	24,28	24,4	67,55	585,86	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин (Сезонный)	210	1,89	0,42	17,01	90,3	6
	Виноград (Обычный)	210	1,26	1,26	32,34	151,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		620	4,15	1,88	69,55	333,5	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	90	1,29	5,56	1,75	62,38	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	90	0,97	5,54	9,5	93,56	21
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104
	Рагу из овощей.	210	5,27	6,99	39,71	244,55	374
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
<b>Итого за Обед</b>		1 150	51	61,85	216,43	1636,67	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	90	8,25	4,05	54,77	289,17	476
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		290	14,25	10,45	64,17	409,17	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	90	1,31	4,59	6,1	71,32	59
	Картофель в молоке.	180	9,94	7,67	92,74	481,79	161
	Шницель рыбный натуральный	140	22,51	12,92	14,53	264,31	285
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		675	38,6	26,71	157,88	1028,33	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Итого за день</b>		3 338	137,5	129,79	583,14	4090,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							



Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	9,3	7,43	46,33	290,13	228
Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	20	2,56	4,44	0,3	51,4	15
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>580</b>	<b>21,05</b>	<b>19,76</b>	<b>108,77</b>	<b>698,23</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	210	3,15	1,05	44,1	201,6	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>410</b>	<b>4,15</b>	<b>1,25</b>	<b>64,3</b>	<b>293,6</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13 035
Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
Пюре картофельное	260	15,5	12,04	156,47	799,66	362
Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	150	24,74	28,33	8,01	386,13	298
Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 080</b>	<b>61,15</b>	<b>46,64</b>	<b>298,69</b>	<b>1866,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с сыром собственного производства	100	12,6	14,35	32,69	311,73	12 008
Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,74</b>	<b>14,46</b>	<b>45,38</b>	<b>364,58</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из редиса с соусом салатным	100	1,87	1,44	3,11	34,28	43,01
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	210	9,05	9,77	22,58	215,9	211
Картофель отварной	100	6,42	3,19	68,56	330,06	160
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
Фиточай цветочно-травяной	200					10 024
Сахар	10			9,98	39,9	0,1
<b>Итого за Ужин</b>	<b>785</b>	<b>32,44</b>	<b>35,99</b>	<b>135,54</b>	<b>1001,19</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,98</b>	<b>41,2</b>	<b>231</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 335</b>	<b>137,13</b>	<b>123,08</b>	<b>693,88</b>	<b>4455,34</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное запеченное рец. 2	110	17,66	11,08	14,93	233,32	267
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		420	29,31	21,27	81,17	638,76
Завтрак 2	Мандарин (Обычный)	210	1,68	0,42	15,75	79,8	0,1
	Виноград (Сезонный)	210	1,26	1,26	32,34	151,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		620	3,94	1,88	68,29	323
Обед	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	110	1,25	5,7	4,05	74,97	37
	Сухарики из хлеба пшеничного	25	2,68	1,04	18,38	93,67	156
	Суп-пюре из горошка зеленого	310	5,05	9,58	15,81	170,22	144
	Изделия макаронные группы А отварные	180	7,09	5,22	43,15	248,08	246
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	110	20,27	39,07	17,65	504,24	350
	Соус молочный	30	1,09	2,16	2,7	34,66	384
	Кисель из черной смородины	180			17,12	68,45	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
	<b>Итого за Обед</b>		1 083	46,17	65,61	190,19	1542,07
Полдник	Блины с медом	80	6,18	6,93	30,2	208,35	465
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
<b>Итого за Полдник</b>		280	6,74	7,09	55,98	317,69	
Ужин	Икра из баклажанов собственного производства	90	1,45	4,62	5,92	71,61	75
	Голубцы с мясом и с рисом тушеные	240	18,5	21,02	19,7	343,87	336
	Картофель отварной	140	8,98	4,47	95,98	462,09	160
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	<b>Итого за Ужин</b>		735	33,83	31,64	166,33	1090,86
Ужин 2	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
<b>Итого за день</b>		3 338	126,75	135,07	583,34	4097,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с горошком зеленым запеченный	110	8,1	7,73	5,15	122,52	257
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром с пшен.хлебом	50	5,83	10,8	9,67	159,7	0,22

Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>	465	26,37	29,9	83,55	708,02	
<b>Завтрак 2</b>						
Груши	230	0,92	0,69	23,69	108,1	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	430	1,92	0,89	43,89	200,1	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной рец. 1	110	2,79	11,17	21,54	198,76	72,01
Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	310	4,62	5,49	19,38	146,04	128
Рис припущенный с овощами	180	4,09	7,56	39,6	243,09	13 034
Компот из плодов быстрозамороженных (клубника) .	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Птица отварная (цыплята)	110	28,69	28,95	0,36	376,18	341
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
<b>Итого за Обед</b>	1 030	49,14	56,05	185,56	1443,42	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с яблоками	80	5,82	4,5	24,94	164	475
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
<b>Итого за Полдник</b>	290	8,5	4,74	53,46	299,03	
<b>Ужин</b>						
Салат из огурцов свежих	90	0,69	6,39	0,28	67,31	36
Пюре картофельное	230	13,71	10,65	138,41	707,39	362
Рыба (филе), тушенная с овощами	120	15,55	10,8	5,26	180,56	274
Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>	705	34,65	29,33	188,44	1166,27	
<b>Ужин 2</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Итого за день</b>	3 100	125,8	125,41	562,46	3914,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,58	7,2	20,82	175,08	133
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	20	3,52	1,24		25,2	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		525	22,54	19,81	89,55	626,08	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый /или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	210	0,84	0,84	20,58	98,7	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		410	1,84	1,04	40,78	190,7	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	110	1,25	5,7	4,05	74,97	37
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	310	5,98	7,97	31,43	222,46	108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Азу из мяса отварного	140	22,2	24,79	7,27	341,33	300
	Компот из апельсинов	180	0,2	0,02	20,41	86,35	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
<b>Итого за Обед</b>		1 030	47,05	49,41	174,99	1341,92	
<b>Полдник</b>							
	Лепешки картофельные.	120	10,78	7,92	89,28	473,09	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		320	16,78	14,32	98,68	593,09	
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Картофель в молоке.	230	12,7	9,8	118,5	615,62	161
	Шницель рыбный натуральный	160	25,73	14,77	16,61	302,06	285
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			10,98	43,9	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		775	45,41	36,74	185,84	1259,43	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6,58	6,14	39,92	239,4	
<b>Итого за день</b>		3 260	140,2	127,46	629,76	4250,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога с изюмом	140	23,37	15,16	27,76	345,84	6 009
	Соус абрикосовый	30	0,17	0,01	19,65	79,48	399



Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	530	43,89	29	120,46	925,35	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Груши	210	0,84	0,63	21,63	98,7	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	410	1,84	0,83	41,83	190,7	
<b>Обед</b>						
Салат из кальмаров с яблоками (Обычный)	100	12,88	3,48	5,2	105,33	66
Салат рыбный с капустой морской (Сезонный)	100	6,58	2,31	3,8	94,46	68
Суп картофельный с сладким перцем на бульоне из индейки	310	9,11	12,25	72,48	438,93	13 022
Картофель тушенный с луком рец.3	240	14,18	8,71	150,07	738,98	8 010
Суфле из отварной птицы (цыплята)	100	16,7	19,22	4,02	255,66	7 027
Соус томатный	35	0,53	3,33	2,18	41,19	381
Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Обед</b>	1 205	70,38	54,07	321,66	2096,6	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с яблоками	80	5,82	4,5	24,94	164	475
Соус вишневый	60	0,25	0,06	39,17	159,55	400
Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
<b>Итого за Полдник</b>	320	6,2	4,65	80,2	390,28	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным (Сезонный)	160	4,51	1,57	35,71	178,54	9
Салат из огурцов свежих (Обычный)	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
<b>Итого за Ужин</b>	805	25,93	39,81	97,74	867,97	
<b>Ужин 2</b>						
Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>	200	5,78	6,42	22,66	177	
<b>Итого за день</b>	3 470	154,02	134,78	684,55	4647,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	110	11,48	12,27	2,16	164,92	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Колбаса полукопченая для школьного питания порциями	20	2,56	4,44	0,3	51,4	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		435	26,48	28,08	71,19	642,12	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин (Обычный)	220	1,98	0,44	17,82	94,6	6
	Виноград (Сезонный)	200	1,2	1,2	30,8	144	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		620	4,18	1,84	68,82	330,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с изюмом (Обычный)	110	1,3	0,81	14,45	73,65	55
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	110	1,14	1,64	10,14	63,35	55
	Борщ сибирский на мясном бульоне	310	7,69	5,77	30,01	203,98	85
	Пюре картофельное	240	14,3	11,11	144,43	738,14	362
	Говядина, тушеная с луком орехами и чесноком	150	31,85	58,19	8,36	683,87	295
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Обед</b>		1 240	65,74	81,07	294,94	2186,23	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	120	11	5,4	73,02	385,56	476
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
<b>Итого за Полдник</b>		320	11,48	5,6	85,78	449,26	
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	100	1,43	6,18	1,94	69,31	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	100	1,08	6,16	10,55	103,96	21
	Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	160	16,48	6,72	13,12	180,8	281
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
<b>Итого за Ужин</b>		815	28,12	31,93	110,66	848,07	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Итого за день</b>		3 610	141,22	153,02	638,95	4553,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	250	9,63	9,33	37,8	273,7	6,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	8	1,86	2,36		29,12	13
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	663	40,63	21,96	117,19	832,64	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	240	3,6	1,2	50,4	230,4	0,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	440	4,6	1,4	70,6	322,4	
Обед	Салат из огурцов с соусом для ДП	100	2,96	2,85	1,13	47,1	1 022
	Суп из овощей вегетарианский	310	5,95	6,08	47,55	270,17	109
	Картофель отварной	210	13,47	6,71	143,97	693,14	160
	Шницель натуральный рубленный (говядина)	100	22	23,88	10,5	344,59	304
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	<b>Итого за Обед</b>	1 070	55,34	50,67	287,61	1840,33	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	6,52	4,66	31,93	196,18	476
	Кисель из черной смородины	180			17,12	68,45	418
	<b>Итого за Полдник</b>	260	6,52	4,66	49,05	264,63	
Ужин	Винегрет овощной рец. 1	100	2,54	10,15	19,58	180,69	72,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	180	7,76	8,37	19,35	185,06	211
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Фиточай цветочно-травяной	200			9,98	39,9	10 024
	Сахар	10					0,1
	<b>Итого за Ужин</b>	675	46,3	51,59	79,82	971,08	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	<b>Итого за Ужин 2</b>	180	5,04	4,32	25,74	160,2	
<b>Итого за день</b>	3 288	158,43	134,6	630,01	4391,28		

Рацион: 7-11.Года. Новое

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	130	20,87	13,09	17,64	275,74	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	4,4	1,55		31,5	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
<b>Итого за Завтрак 1</b>		495	36,71	22,59	96,82	741,64	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	210	0,84	0,84	20,58	98,7	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		410	1,84	1,04	40,78	190,7	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец. 2...	100	1,22	6,18	2,74	72,82	33
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Изделия макаронные группы А отварные	140	5,52	4,06	33,56	192,95	246
	Язык отварной	130	35,35	26,62	6,02	386,02	290
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409
	Соус томатный	35	0,53	3,33	2,18	41,19	381
	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
<b>Итого за Обед</b>		1 055	68,97	48,82	213,08	1555,83	
<b>Полдник</b>							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
<b>Итого за Полдник</b>		290	12,68	16,22	54,97	419,2	
<b>Ужин</b>							
	Салат из редиса с соусом для ДП	100	3,2	2,85	2,94	51,54	1 015
	Жаркое по-домашнему (говядина)	270	45,33	37,99	149,93	1125,79	294
	Чай заварка	200	0,56	0,14	0,12		432
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		645	53,79	42,47	193,48	1372,28	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
<b>Итого за день</b>		3 095	180,75	138,72	620,51	4465,05	

(лист 20)

Рацион: 7-11.Года. Новое

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228



Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	8	1,86	2,36		29,12	13
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>548</b>	<b>24</b>	<b>26,6</b>	<b>104,6</b>	<b>757,14</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Мандарин (Обычный)	210	1,68	0,42	15,75	79,8	0,1
Виноград (Сезонный)	210	1,26	1,26	32,34	151,2	6
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>620</b>	<b>3,94</b>	<b>1,88</b>	<b>68,29</b>	<b>323</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	110	1,73	7,93	19,81	159,73	58
Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	310	5,43	4,09	27,31	169,14	101
Мясо отварное к первому	35	10,52	9,02	0,22	123,98	289
Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	280	20,89	13,52	226,55	1116,28	8 012
Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	120	32,97	44,84	25,45	638,51	309
Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Пастила	20	0,1		16	64,8	1
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 205</b>	<b>82,57</b>	<b>84,47</b>	<b>396,88</b>	<b>2690,32</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога собственного производства	120	22,02	12,44	26,16	309,08	263
Соус вишневый	30	0,12	0,03	19,59	79,78	400
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			10,98	43,9	415
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>22,14</b>	<b>12,47</b>	<b>56,73</b>	<b>432,76</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
Рис припущенный с овощами	180	4,09	7,56	39,6	243,09	13 034
Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	210	42	20,03	8,4	383,42	7 062
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
<b>Итого за Ужин</b>	<b>775</b>	<b>53,27</b>	<b>39,8</b>	<b>101,97</b>	<b>982,6</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>97,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 678</b>	<b>191,14</b>	<b>169,72</b>	<b>736,03</b>	<b>5283,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	220	9,35	11,68	39,67	302,1	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)						
	Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		570	30,54	39,24	122,9	967,45	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	250	1	0,75	25,75	117,5	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		450	2	0,95	45,95	209,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из овощей	100	4,18	6,2	42,43	243,67	63
	Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Рагу из овощей	220	6,05	7,33	41,36	257,31	175
	Птица отварная (цыплята)	110	28,69	28,95	0,36	376,18	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	509,01
<b>Итого за Обед</b>		1 110	61,98	57,41	253,06	1786,33	
<b>Полдник</b>							
	Лепешки картофельные.	120	10,78	7,92	89,28	473,09	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		320	16,78	14,32	98,68	593,09	
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	100	1,43	6,18	1,94	69,31	33
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	100	1,43	6,18	1,94	69,31	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	100	1,08	6,16	10,55	103,96	21
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		835	39,74	49,8	157,82	1251,59	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
<b>Итого за день</b>		3 465	156,08	166,04	704,15	4968,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога	120	19,7	12,89	21,14	283,38	267

	Соус молочный сладкий 2	40	1,1	2,24	6,46	50,46	385
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	4,4	1,55		31,5	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	60	4,5	1,74	30,84	157,2	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	33	2,24	0,43	13,13	66,33	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
<b>Итого за Завтрак 1</b>		483	35,62	26,27	89,62	740,04	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый /или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		450	2	1,2	44,7	209,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	100	7,3	1,8	3,69	60,14	67
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	180	7,76	8,37	19,35	185,06	211
	Птица (цыплята) тушеная с морковью и луком	105	8,42	10,27	4,26	143,58	345
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
<b>Итого за Обед</b>		995	40,93	29,68	175,65	1140,6	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с сыром собственного производства	105	13,23	15,07	34,32	327,32	12 008
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412
<b>Итого за Полдник</b>		285	14,35	15,14	51,62	402,6	
<b>Ужин</b>							
	Салат из огурцов свежих	100	0,77	7,1	0,31	74,79	36
	Запеканка картофельная с мясом отварным	320	48,1	33,06	204,06	1310,05	332
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		695	53,77	41,71	244,9	1579,79	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,78	6,42	22,66	177	
<b>Итого за день</b>		3 108	152,45	120,42	629,15	4249,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	250	9,13	9,75	48,43	318,85	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,04	0,39	11,94	60,3	481
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
<b>Итого за Завтрак 1</b>		645	37,89	20,08	121,54	826,04	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый /или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	250	1	0,75	25,75	117,5	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		450	2	0,95	45,95	209,5	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с зеленым луком	100	11,15	20,62	0,9	234,38	927
	Суп-пюре из цветной капусты	310	7,1	5,24	40,02	237,06	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
	Картофель отварной	280	17,97	8,94	191,96	924,18	160
	Тефтели рыбные	150	13,51	12,02	11,37	208,13	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком	30	1,02	3,93	2,91	51	389,01
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
<b>Итого за Обед</b>		1 220	63,07	55,08	358,28	2190,84	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	6,52	4,66	31,93	196,18	476
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
<b>Итого за Полдник</b>		260	7,02	4,8	55,13	294,59	
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	240	21,19	27,62	48,12	525,86	7 022
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
<b>Итого за Ужин</b>		625	28,17	39,79	100,85	875,59	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		3 400	143,95	125,7	690,15	4504,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка рисовая с творогом	160	10,4	8,03	49,28	313,1	315
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,43	18,19	400



Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	8	1,86	2,36		29,12	13
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,04	0,39	11,94	60,3	481
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>493</b>	<b>24</b>	<b>21,55</b>	<b>117,88</b>	<b>763,06</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>400</b>	<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>39,8</b>	<b>186</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	120	1,91	1,06	20,22	100,79	1 018
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
Картофель тушеный с луком рец.3	280	16,55	10,16	175,08	862,15	8 010
Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
<b>Итого за Обед</b>	<b>1 260</b>	<b>55,14</b>	<b>44,71</b>	<b>309,66</b>	<b>1882,16</b>	
<b>Полдник</b>						
Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>18,57</b>	<b>15,64</b>	<b>113,56</b>	<b>671,94</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	90	1,29	5,56	1,75	62,38	33
Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	90	0,97	5,54	9,5	93,56	21
Рагу из птицы	280	29,09	26,49	98,03	749,7	342
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
<b>Итого за Ужин</b>	<b>725</b>	<b>36,05</b>	<b>39,08</b>	<b>152,77</b>	<b>1112,57</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>220</b>	<b>7,14</b>	<b>6,62</b>	<b>42,78</b>	<b>257,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 438</b>	<b>142,7</b>	<b>128,6</b>	<b>776,45</b>	<b>4872,93</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	9,12	12,22	33,36	280,5	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,25	3,31	11,31	108,13	10
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,04	0,39	11,94	60,3	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		550	27,59	25,08	105,5	757,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин	310	2,79	0,62	25,11	133,3	6
	Виноград (Сезонный)	250	1,5	1,5	38,5	180	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		760	5,29	2,32	83,81	405,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	90	0,96	9,14	3,71	102,46	40
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	110	17,23	25,96	13,35	356,74	347
	Соус молочный	40	1,45	2,88	3,6	46,22	384
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
<b>Итого за Обед</b>		1 020	55,47	55,38	236,71	1676,57	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	130	11,92	5,85	79,11	417,69	476
	Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
<b>Итого за Полдник</b>		310	13,04	5,92	100,91	510,91	
<b>Ужин</b>							
	Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	280	28,5	22,37	148,65	914,03	198
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	140	30,8	33,43	14,7	482,43	304
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>		805	65,06	65,85	208,23	1697,12	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	8	118	
<b>Итого за день</b>		3 645	172,25	160,95	743,16	5165,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшеничная)	200	9,68	11,38	34,56	280,14	221
	Бутерброды с сыром	60	11,66	21,59	19,33	319,4	4
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	60	4,5	1,74	30,84	157,2	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	30	2,04	0,39	11,94	60,3	481
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	550	29,38	36,7	110,99	894,92	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	200	3	1	42	192	0,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	400	4	1,2	62,2	284	
Обед	Салат из кальмаров с яблоками	100	12,88	3,48	5,2	105,33	66
	Суп из овощей вегетарианский	310	5,95	6,08	47,55	270,17	109
	Картофель отварной	280	17,97	8,94	191,96	924,18	160
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	120	12,36	5,04	9,84	135,6	281
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,36	5,24	3,88	68	389,01
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	180	0,11	0,04	18,49	76,3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	<b>Итого за Обед</b>	1 170	60,91	38,58	343,58	1976,98	
	Полдник	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п/ф промышленного производства	100	4,74	10,24	24,62	165,49
Компот из плодов свежих (лимон)		180	0,2	0,02	20,41	86,35	10 034
<b>Итого за Полдник</b>		280	4,94	10,26	45,03	251,84	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	190	4,64	7,75	19,04	167,14	170
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04	39,9	0,1
	Сахар	10			9,98		430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	<b>Итого за Ужин</b>	695	40,54	33,86	91,4	837,12	
Ужин 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>	220	6,36	5,66	23,86	178,8		
<b>Итого за день</b>	3 315	146,13	126,26	677,06	4423,66		



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суфле творожное запеченное рец. 2	140	22,47	14,1	19	296,95	267
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	106,37	400
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	20	2,56	4,44	0,3	51,4	15
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>510</b>	<b>36,84</b>	<b>28,77</b>	<b>111,66</b>	<b>860,16</b>	
Завтрак 2	Мандарин	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	230	1,38	1,38	35,42	165,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>710</b>	<b>4,62</b>	<b>2,14</b>	<b>76,62</b>	<b>364</b>	
Обед	Салат овощной с яблоками и перцем сладким.	100	0,96	10,17	4,68	115,73	27
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	310	13,18	6,11	80,72	433,88	115
	Изделия макаронные группы А отварные	180	7,09	5,22	43,15	248,08	246
	Гуляш из мяса отварного	160	26	27,33	6,29	374,8	299
	Кисель из черной смородины	180			17,12	68,45	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Мармелад	40	0,04		31,76	128,4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1 090</b>	<b>55,99</b>	<b>51,67</b>	<b>240,76</b>	<b>1659,34</b>	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	5,71	2,82	35,64	191,53	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,83</b>	<b>2,89</b>	<b>52,94</b>	<b>266,81</b>	
Ужин	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	1,57	7,21	18,01	145,21	58
	Пюре картофельное	280	16,69	12,96	168,5	861,17	362
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	110	20,27	39,07	17,65	504,24	350
	Соус молочный	30	1,09	2,16	2,7	34,66	384
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>785</b>	<b>44,52</b>	<b>62,93</b>	<b>251,59</b>	<b>1758,57</b>	
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
	<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>28,6</b>	<b>178</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>3 555</b>	<b>154,4</b>	<b>153,2</b>	<b>762,17</b>	<b>5086,88</b>		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							



Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,52	10,32	40,02	295,36	0,1
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	35	2,38	0,46	13,93	70,35	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>	655	50,28	38,52	139,82	1111,81	
<b>Завтрак 2</b>						
Груши	260	1,04	0,78	26,78	122,2	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	460	2,04	0,98	46,98	214,2	
<b>Обед</b>						
Огурцы свежие	100	0,7	0,1		11	6
Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	260	19,4	12,56	210,37	1036,54	8 012
Рыба (филе) припущенная	180	34,97	2	0,38	160,02	272
Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	40	2,72	0,52	15,92	80,4	481
<b>Итого за Обед</b>	1 180	74,98	25,99	339,58	1917,25	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога собственного производства	90	16,52	9,33	19,62	231,81	263
Соус абрикосовый	35	0,2	0,01	22,92	92,72	399
Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
<b>Итого за Полдник</b>	305	16,85	9,43	58,63	391,26	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с кальмарами	120	8,39	1,52	42,53	219,8	69
Рагу из овощей	230	6,33	7,66	43,24	269,01	175
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	40	3	1,16	20,56	104,8	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
<b>Итого за Ужин</b>	715	29,82	30,77	131,06	925,82	
<b>Ужин 2</b>						
Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	200	5,8	6,4	8	118	
<b>Итого за день</b>	3 515	179,77	112,09	724,07	4678,34	

Итого за период	95 478	4551,04	3916,84	18567,1	128799,74	
Среднее значение за период		162,5	139,9	663,1	4600	

Составил \_\_\_\_\_ Горчилина Ирина

Утвердил \_\_\_\_\_