

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ ЦССВ имени Ю.В.Никулина
И.А. Акопянц
расшифровка
01.03.2017 года

**Примерное меню
для организации питания детей и
подростков
в возрасте от 7 до 11 лет в ГБУ ЦССВ
имени Ю.В.Никулина**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Пудинг из творога запеченный.	200	3	4	43	198	160
	Молоко сгущенное с сахаром (8,5% жирности)	30	2	3	17	98	130
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
Итого за Завтрак 1		460	11	19	85	525	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60		4	2	46	214
	Щи по-уральски (с крупой), на курином бульоне	200	2	4	6	72	296
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду.	20	6	3		52	159
	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	16	7	16	193	177
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		22	88	112
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
	Зефир в ассортименте (фасованный)	30			24	98	58
Итого за Обед		795	29	18	94	665	
Полдник							
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
	Кекс собственного производства	80					95
Итого за Полдник		280	6	6	9	116	
Ужин							
	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом (Сезонный)	60	1	5	9	85	203
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) для детского питания	200		6		52	147
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	25	2		12	60	284
Итого за Ужин		515	15	14	43	289	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 670	71	64	260	1818	

(лист 2)

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	8	13	30	264	91
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74

	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		440	21	26	66	567	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		480	3	1	23	112	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	5	4	16	118	239
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	9	20		210	61
	Капуста тушеная.	150	4	6	15	131	77
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200			21	83	99
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	25	2		12	60	284
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед		680	22	30	94	737	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства.	80	6	4	34	200	154
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	1		22	88	112
Итого за Полдник		280	7	4	56	288	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	6	5	77	206
	Печень по-строгановски.	80	11	6	3	115	150
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом.	200	5	7	37	235	83
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Зелень (укроп, петрушка)	3				1	56
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
Итого за Ужин		588	21	19	78	576	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 648	79	86	324	2386	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из помидоров с луком зеленым с растительным маслом	60	1	7	2	78	208
	Омлет с сыром, запеченный	200	24	35	3	424	144
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8	3	11	103	32
	Чай с лимоном.	200			10	40	289
Итого за Завтрак 1		515	33	45	26	645	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным. (Сезонный)	60	1		4	22	221
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне.	200	3	5	14	110	169
	Гуляш из мяса отварного.	90	16	11	4	177	48
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			13	53	104
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Обед		750	28	20	94	680	
Полдник							
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	200			23	90	110
	Ватрушка с творогом собственного приготовления.	80	6	7	36	230	40
Итого за Полдник		280	6	7	59	320	
Ужин							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Сезонный)	60	1	4	2	48	181
	Пюре картофельное.	200	4	10	29	225	162
	Суфле из отварной птицы(цыплята)	80	13	14	3	193	259
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Конфеты шоколадные (фсованные)	20	1	5	12	98	114
Итого за Ужин		610	23	33	76	704	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 735	97	111	279	2540	

(лист 4)

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7	6	36	226	94
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4	5	19	129	122
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267

Итого за Завтрак 1		530	24	39	80	764	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат из свежих овощей , яблок с растительным маслом	60	1	5	3	62	213
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	3	3	11	88	254
	Сухарики из хлеба пшеничного	20	2		14	68	262
	Рыба (филе),запеченная под соусом для детского питания	80	16	7	3	145	173
	Картофель отварной.	150	3	6	25	170	82
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			12	47	107
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед		780	28	21	106	751	
Полдник							
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком (собственного производства)	80	9	6	38	242	155
Итого за Полдник		280	15	12	47	358	
Ужин							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2 (Сезонный)	60	1	4	6	64	185
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	11	12	9	192	116
	Рагу из овощей.	200	3	7	16	141	164
	Фиточай в ассортименте	200					276
	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		600	19	23	61	537	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 770	94	102	343	2708	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога.	200	3	7	35	194	52
	Молоко сгущенное с сахаром (8,5% жирности)	20	1	2	11	66	130
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микроэлементами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		440	10	13	71	414	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60		4	2	46	214
	Борщ с капустой и картофелем	200	3	4	10	90	21
	Рис отварной	150	4	7	38	229	170
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	13	15	3	198	274
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Зефир в ассортименте (фасованный)	30			24	98	58
Итого за Обед		770	24	30	119	847	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства.	80	10	11	28	252	39
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	72	108
Итого за Полдник		280	10	11	46	324	
Ужин							
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	60	1	3	4	48	217
	Запеканка картофельная с мясом отварным.	250	29	19	42	463	54
	Соус томатный (собственного производства)	30		1	2	21	163
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		590	44	26	80	672	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 700	98	87	345	2480	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	42	306	90
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74

	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		450	23	32	78	684	
Завтрак 2							
	Яблоки.	240/2 шт	1	1	24	108	297
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	24	108	
Обед							
	Салат из свежих овощей , яблок с растительным маслом	60	1	5	3	62	213
	Суп картофельный с сладким перцем на мясном бульоне	200	5	10	10	137	245
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства.	200	15	13	19	259	45
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед		735	24	28	88	701	
Полдник							
	Компот из плодов сухих (чернослив) *	200	1		25	102	111
	Соус клюквенный.	30			4	18	231
	Сырники из творога собственного производства	100	16	12	20	251	265
Итого за Полдник		330	17	12	49	371	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	60		9	1	88	201
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	50	5	9	1	101	62
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом.	200	5	7	37	235	83
	Чай с лимоном.	200			10	40	289
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		560	14	25	69	566	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 695	84	104	315	2536	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	9	11	34	273	93
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	55	5	5		63	300
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		485	16	24	54	497	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		480	3	1	23	112	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец.3	60	1	6	2	65	207
	Суп из овощей на бульоне из птицы.	200	3	4	9	86	236
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду.	20	6	3		52	159
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	13	9	5	150	174
	Пюре картофельное.	150	3	7	21	169	162
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			18	72	105
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Обед		780	29	29	77	701	
Полдник							
	Блины с соусом сладким постароелецки.	100	10	20	37	367	20
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		300	16	26	46	483	
Ужин							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150	60	3	9	5	110	190
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Котлеты рубленые из птицы (индейка), запеченные с соусом молочным	80	10	20	10	263	117
	Фиточай в ассортименте	200					276
	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
	Конфеты шоколадные (фсованные)	20	1	5	12	98	114
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		570	23	38	94	822	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 795	92	123	302	2712	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	8	13	30	264	91

	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4	5	19	129	122
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8	3	11	103	32
	Хлеб зерновой (пшеничный)	30	2		15	71	281
Итого за Завтрак 1		485	22	21	75	567	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Икра из баклажанов для детского питания (промышленного производства)	60	1	8	3	89	65
	Уха ростовская рец.2	200	8	4	12	118	271
	Филе птицы (индейка) , тушенное в соусе томатном	100	13	15	3	198	274
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	42	283	89
	Кисель из концентрата промышленного производства	200					98
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед		785	35	35	100	868	
Полдник							
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
	Булочка "Любимая".	80	7	4	40	223	24
Итого за Полдник		280	13	10	49	339	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	60		9	1	88	201
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) рец.2	80	17	14	8	230	292
	Картофельная запеканка с овощами	180	5	9	34	241	86
	Компот из ягод свежемороженых (брусника)	200			14	58	113
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
Итого за Ужин		575	26	32	81	733	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 705	103	105	328	2707	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	200	5	7	28	177	261
	Молоко сгущенное с сахаром (8,5% жирности)	30	2	3	17	98	130
	Чай с молоком.	200	2	2	12	67	290
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
Итого за Завтрак 1		460	11	20	67	465	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	60	1	3	4	48	217
	Щи из шпината со сметаной.	200	5	6	8	109	295
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	28	3	2		32	300
	Жаркое по-домашнему (говядина))	230	48	59	31	856	51
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			13	53	104
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Зефир в ассортименте (фасованный)	40			32	130	58
Итого за Обед		808	60	70	110	1335	
Полдник							
	Ватрушка с джемом (собственного производства)	80	5	7	31	208	38
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
Итого за Полдник		260	6	7	51	287	
Ужин							
	Салат из помидоров с растительным маслом рец. 3	60	1	6	2	66	209
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	50	5	9	1	101	62
	Капуста тушеная.	180	4	8	18	158	77
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина))	200	1		16	72	106
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		540	15	23	57	499	
Ужин 2							
	Биоогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 648	104	127	333	2900	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8	11	35	271	92
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263

	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	25	2		12	60	284
Итого за Завтрак 1		445	21	24	73	586	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Салат из свежих овощей , яблок с растительным маслом	60	1	5	3	62	213
	Борщ сибирский на мясном бульоне.	200	5	4	13	104	23
	Говядина, тушенная с черносливом.	80	19	11	12	224	44
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			18	72	105
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед		765	33	24	125	861	
Полдник							
	Кекс собственного производства	80					95
	Компот из ягод свежемороженых (брусника)	200			14	58	113
Итого за Полдник		280			14	58	
Ужин							
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	5	80	42
	Рыба (филе)) запеченная	80	16	4	3	112	171
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом.	150	3	5	28	176	83
	Чай с лимоном.	200			10	40	289
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		540	24	15	66	510	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 650	84	70	308	2222	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	9	11	34	273	93
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
Итого за Завтрак 1		530	26	43	74	788	
Завтрак 2	Яблоки.	240/2 шт	1	1	24	108	297
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	24	108	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	1		5	23	204
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы	200	5	4	16	123	240
	Птица отварная (цыплята)	80	24	9		183	158
	Рис отварной	150	4	7	38	229	170
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			12	47	107
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Обед		740	37	20	93	712	
Полдник	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302).	20	1	1	15	71	41
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
Итого за Полдник		220	1	1	29	126	
Ужин	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сезонный)	60	1	6	6	83	179
	Язык отварной.	80	22	16	4	237	299
	Пюре картофельное.	200	4	10	29	225	162
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		590	31	32	69	685	
Ужин 2	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 700	101	102	297	2516	

(лист 12)

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	42	306	90
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром.	55	7	14	11	199	30
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
Итого за Завтрак 1		455	27	28	65	543	
Завтрак 2	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		480	3	1	23	112	

Обед	Салат из редиса с растительным маслом.	60	1	9	2	89	212
	Суп рыбный (консервы лососевые).	200	8	5	18	149	250
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	11	12	9	192	116
	Картофель тушеный с луком (рец.3)	150	3	7	24	175	84
	Кисель из концентрата промышленного производства	200					98
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед	760	26	33	91	776		
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком (собственного производства)	80	9	6	38	242	155
	Чай с молоком.	150	1	1	9	50	290
Итого за Полдник	230	10	7	47	292		
Ужин							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60		4	2	46	214
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) для детского питания	180		5		47	147
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	200			23	90	110
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Йогурт.	125	3	3	11	80	71
Итого за Ужин	615	7	12	56	365		
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2	180	5	6	7	106		
Итого за день	2 720	78	87	289	2194		

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	11	41	290	87
	Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую	28	3	2		32	300
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4	5	19	129	122
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		458	17	26	70	574	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	5	80	42
	Расольник ленинградский на мясном бульоне.	200	3	5	14	110	169
	Мясо отварное.	80	26	13	1	219	135
	Капуста тушеная.	150	4	6	15	131	77
	Напиток лимонный.	200			24	93	137
	Хлеб зерновой (пшеничный)	30	2		15	71	281
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Зефир в ассортименте (фасованный)	20			16	65	58
Итого за Обед		760	37	30	97	805	
Полдник							
	Печенье, обогащенное микронутриентами (152117303)	20	2		10	48	153
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		220	8	6	19	164	
Ужин							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец.3 (Сезонный)	60	1	6	2	65	207
	Рыба (филе),запеченная под соусом для детского питания	90	18	8	4	163	173
	Картофель отварной.	150	3	6	25	170	82
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		550	26	20	65	555	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 568	99	89	273	2314	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (рец.2)	200	6	7	21	172	248
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529

	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Йогурт.	125	3	3	11	80	71
Итого за Завтрак 1		575	22	31	68	630	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец.3	60	1	6	2	65	207
	Суп картофельный с сладким перцем на бульоне из индейки	200	5	10	10	137	244
	Суфле из отварной птицы(индейка)	80	14	17	3	221	257
	Капустная запеканка	150	66	59	27	905	81
	Соус сметанный.	20		1	1	13	149
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед		765	90	93	105	1608	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления.	80	6	7	36	230	40
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
Итого за Полдник		280	16	10	48	268	
Ужин							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1	6	5	77	206
	Печень по-строгановски.	80	11	6	3	115	150
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным.	180	12	15	24	283	85
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		570	28	27	66	632	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 770	164	168	336	3436	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	8	13	30	264	91
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267
	Хлеб зерновой (пшеничный)	30	2		15	71	281
Итого за Завтрак 1		540	25	45	75	802	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Салат из овощей с морской капустой	60	1	4	6	69	200
	Борщ сибирский на мясном бульоне.	200	5	4	13	104	23
	Мясо отварное.	25	8	4		68	135
	Говядина , тушеная с луком и чесноком	80	13	5	6	127	43
	Картофель отварной.	150	3	6	25	170	82
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			18	72	105
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
Итого за Обед		770	34	23	92	726	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства.	80	6	4	34	200	154
	Напиток из шиповника.	150					136
Итого за Полдник		230	6	4	34	200	
Ужин							
	Салат из картофеля,моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	1	4	6	66	188
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом. (Сезонный)	60	1	4	5	62	191
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) ,запеченные с соусом молочным	80	10	20	10	263	117
	Рис отварной	150	4	7	38	229	170
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	25	2		9	45	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Ужин		605	20	35	93	774	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 765	91	113	325	2700	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	200	5	7	28	177	261
	Соус абрикосовый.	30			20	76	228
	Чай с молоком.	200	2	2	12	67	290
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284

Итого за Завтрак 1		450	9	9	70	368	
Завтрак 2							
	Яблоки.	240/2 шт	1	1	24	108	297
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	24	108	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2	60	1	4	2	48	181
	Суп из овощей на мясной бульоне	200	3	4	9	87	238
	Мясо отварное.	20	6	3		55	135
	Рыба (филе)) запеченная	80	16	4	3	112	171
	Пюре картофельное.	150	3	7	21	169	162
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200			21	83	99
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед		780	32	22	94	725	
Полдник							
	Блины с соусом сладким постароелецки.	100	10	20	37	367	20
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180			16	65	108
Итого за Полдник		280	10	20	53	432	
Ужин							
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства.	230	18	15	22	297	45
	Салат из огурцов свежих	60		9	1	88	201
	Бутерброд с икрой кетовой.	55	7	9	15	173	31
	Фиточай в ассортименте	200					276
	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
Итого за Ужин		605	29	33	68	698	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 735	86	91	316	2437	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным.	60	3	8	1	87	215
	Омлет с горошком зеленым, запеченный	200	15	14	9	223	143
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4	5	19	129	122
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
Итого за Завтрак 1		490	24	35	39	562	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		480	3	1	23	112	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	1		5	23	204
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне.	200	3	5	14	110	169
	Мясо отварное.	25	8	4		68	135
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	11	12	9	192	116
	Рагу из овощей.	150	2	5	12	106	164
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Зефир в ассортименте (фасованный)	40			32	130	58
Итого за Обед		785	29	26	114	815	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства.	80	10	11	28	252	39
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		280	16	17	37	368	
Ужин							
	Салат из редиса с растительным маслом.	60	1	9	2	89	212
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным.	180	12	15	24	283	85
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	80	14	16	5	217	6
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		570	31	40	65	746	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 785	112	125	284	2725	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	11	42	306	90
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74

	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267
Итого за Завтрак 1		560	34	52	98	993	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом рец.2	60	1	6	2	67	211
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами.	200	3	3	7	62	294
	Гуляш из мяса отварного.	80	14	10	3	157	48
	Картофель отварной.	150	3	6	25	170	82
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	180			11	43	107
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Обед		720	24	25	70	606	
Полдник							
	Напиток лимонный.	200			24	93	137
	Печенье, обогащенное микроэлементами (152117303)	20	2		10	48	153
Итого за Полдник		220	2		34	141	
Ужин							
	Салат из кальмаров с перцем сладким с луком с соусом салатным	60	4		2	27	183
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Котлеты рубленые из птицы (цыплята) ,собственного производства, запеченные с соусом	80	12	12	10	197	120
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		540	35	19	81	575	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 620	102	103	306	2515	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	7	11	39	288	88
	Йогурт.	125	3	3	11	80	71
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		555	16	26	75	597	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным.	60	3	8	1	87	215
	Суп-пюре из горошка зеленого.	200	3	6	11	112	253
	Сухарики из хлеба пшеничного	20	2		14	68	262
	Рыба (филе)) запеченная	80	16	4	3	112	171
	Пюре картофельное.	150	3	7	21	169	162
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			13	53	104
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Конфеты шоколадные (фсованные)	15	1	4	9	74	114
Итого за Обед		775	31	29	94	782	
Полдник							
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром.	55	7	14	11	199	30
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина))	150			12	54	106
Итого за Полдник		205	7	14	23	253	
Ужин							
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60		4	2	46	214
	Мясо отварное.	80	26	13	1	219	135
	Рис отварной	200	5	9	50	306	170
	Чай зеленый с сахаром.	230			12	44	287
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		620	35	26	85	717	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 735	97	101	327	2638	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8	11	35	271	92
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3	4	14	97	122
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284

Итого за Завтрак 1		380	13	23	59	491	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	5	80	42
	Суп из овощей вегетарианский	200	1	5	8	81	235
	Печень, тушенная в соусе	80	10	5	6	109	7 017
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	42	283	89
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	72	108
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед		760	24	24	117	796	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком (собственного производства)	50	6	4	23	151	155
	Чай с молоком.	200	2	2	12	67	290
Итого за Полдник		250	8	6	35	218	
Ужин							
	Салат из редиса с растительным маслом.	60	1	9	2	89	212
	Капуста тушенная.	230	5	10	23	201	77
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	9	20		210	61
	Компот из ягод свежемороженых (брусника)	200			14	58	113
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		590	19	39	59	660	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 600	70	99	300	2372	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8	11	41	290	87
	Фиточай в ассортименте	200					276
	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		440	10	19	61	451	
Завтрак 2	Яблоки.	240/2 шт	1	1	24	108	297
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	24	108	
Обед	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150	60	3	9	5	110	190
	Суп с изделиями макаронными (группы А) на бульоне из птицы	200	3	4	12	96	251
	Птица отварная (цыплята))	80	24	9		183	158
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	4	4	7	82	79
	Компот из плодов свежих (груши))	200			14	55	109
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Зефир в ассортименте (фасованный)	40			32	130	58
Итого за Обед		780	37	26	92	763	
Полдник	Печенье, обогащенное микронутриентами (152117303)	20	2		10	48	153
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		220	8	6	19	164	
Ужин	Салат из огурцов свежих	60		9	1	88	201
	Картофель отварной.	200	4	7	34	227	82
	Гуляш из мяса отварного.	80	14	10	3	157	48
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267
Итого за Ужин		690	43	49	85	898	
Ужин 2	Биоогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 750	108	107	287	2506	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	8	13	30	264	91
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74

	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб зерновой (пшеничный)	30	2		15	71	281
Итого за Завтрак 1		460	21	34	71	665	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		480	3	1	23	112	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким с луком с соусом салатным	60	4		2	27	183
	Борщ с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне.	200	2	3	7	60	22
	Мясо отварное.	30	10	5		82	135
	Рагу из овощей.	150	2	5	12	106	164
	Тефтели мясные с рисом паровые (собственного производства)	80	11	9	5	146	268
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед		775	33	22	88	688	
Полдник							
	Напиток лимонный.	180			22	84	137
	Ватрушка с джемом (собственного производства)	80	5	7	31	208	38
Итого за Полдник		260	5	7	53	292	
Ужин							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Сезонный)	60	1	4	2	48	181
	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	230	16	7	16	193	177
	Огурцы консервированные	30					13 022
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			12	47	107
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		570	21	11	50	390	
Ужин 2							
	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 725	88	81	292	2253	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	200	5	7	28	177	261
	Джем витаминизированный	20	2	1	9	59	50
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
Итого за Завтрак 1		440	16	18	52	414	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	1		5	23	204
	Щи из шпината со сметаной.	200	5	6	8	109	295
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	28	3	2		32	300
	Филе птицы (индейка) , тушенное в соусе томатном	100	13	15	3	198	274
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200			18	72	105
	Конфеты шоколадные (фсованные)	20	1	5	12	98	114
Итого за Обед		808	31	32	105	850	
Полдник							
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
	Булочка слоеная промышленного производства	100					28
Итого за Полдник		300	6	6	9	116	
Ужин							
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	5	80	42
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) для детского питания	230		7		60	147
	Кисель из концентрата промышленного производства	200					98
	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		540	5	13	25	242	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 668	65	75	215	1813	

(лист 24)

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным.	60	3	8	1	87	215
	Омлет натуральный, запеченный	200	21	22	4	300	142
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4	5	19	129	122
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529

	Хлеб зерновой (пшеничный)	20	2		10	48	281
Итого за Завтрак 1		490	30	43	34	639	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогатенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2	60	1	5	1	51	182
	Суп из овощей на мясной бульоне	200	3	4	9	87	238
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	80	14	16	5	217	6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	42	283	89
	Фасоль овощная отварная.	30	6	2	13	94	272
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			12	47	107
	Мармелад	20			16	64	128
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогатенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
Итого за Обед		790	36	35	120	950	
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Ватрушка с сыром собственного производства.	80	10	11	28	252	39
Итого за Полдник		280	10	11	38	290	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом.	60		4	2	46	214
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) рец.2	80	17	14	8	230	292
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом.	150	3	5	28	176	83
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200			13	53	104
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогатенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		540	24	23	71	607	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 680	108	119	312	2784	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (рец.2)	200	6	7	21	172	248
	Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую	28	3	2		32	300
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Завтрак 1		448	21	12	43	290	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240/2 шт	1	1	23	101	47
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		440	1	1	23	101	
Обед							
	Салат из помидоров с луком зеленым с растительным маслом	60	1	7	2	78	208
	Суп картофельный с сладким перцем на бульоне из индейки	200	5	10	10	137	244
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду.	25	7	4		65	159
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	80	16	7	3	145	173
	Пюре картофельное.	150	3	7	21	169	162
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	72	108
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
Итого за Обед		765	35	35	76	773	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства.	80	6	4	34	200	154
	Компот из ягод свежемороженых (брусника)	200			14	58	113
Итого за Полдник		280	6	4	48	258	
Ужин							
	Салат из свежих овощей, яблок с растительным маслом	60	1	5	3	62	213
	Мясо отварное.	80	26	13	1	219	135
	Рис отварной	150	4	7	38	229	170
	Соус томатный (собственного производства)	30		1	2	21	163
	Фиточай в ассортименте	200					276
	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		580	35	26	74	671	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой(111505502)	180	9	6	6	122	7
Итого за Ужин 2		180	9	6	6	122	
Итого за день		2 693	107	84	270	2215	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7	6	36	226	94
	Какао с молоком №397	200	6	7	26	183	74
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
Итого за Завтрак 1		430	15	21	72	532	

Завтрак 2	Апельсины свежие	280/2 шт	3	1	23	112	3
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
	Итого за Завтрак 2	480	3	1	23	112	
Обед	Салат из огурцов свежих	100	1	15	2	147	201
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне.	200	3	5	14	110	169
	Мясо отварное.	25	8	4		68	135
	Рагу из овощей.	150	2	5	12	106	164
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	11	12	9	192	116
	Компот из плодов свежих (груши))	180			12	49	109
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Пастила (фасованная)	25			20	81	146
Итого за Обед	810	28	41	91	860		
Полдник	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	200			23	90	110
	Ватрушка с джемом (собственного производства)	80	5	7	31	208	38
	Итого за Полдник	280	5	7	54	298	
Ужин	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец.3	60	1	6	2	65	207
	Печень по-строгановски.	80	11	6	3	115	150
	Изделия макаронные группы А отварные.	150	5	4	37	211	63
	Творожок детский фруктовый(112415202)	100	11	20	15	286	267
	Чай с молоком.	200	2	2	12	67	290
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин	640	34	38	89	846		
Ужин 2	Кефир детский.	180	5	6	7	106	96
	Итого за Ужин 2	180	5	6	7	106	
Итого за день	2 820	90	114	336	2754		

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	9	11	34	273	93
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	4	4	15	106	121
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45% в порц. нарезке	20	5	6		72	263
	Масло коровье сладкосливочное несоленое, в порционной упаковке ((121105005)	10		8		75	529
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
Итого за Завтрак 1		460	20	29	64	597	
Завтрак 2							
	Киви свежие	200/2 шт	2	1	16	94	97
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	2	1	16	94	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	60	1	6	5	80	42
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами.	200	3	3	7	62	294
	Гуляш из мяса отварного.	80	14	10	3	157	48
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	42	283	89
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	180	1		20	79	112
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Конфеты шоколадные (фсованные)	30	1	8	18	147	114
Итого за Обед		750	32	35	117	915	
Полдник							
	Булочка "Любимая".	80	7	4	40	223	24
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		280	13	10	49	339	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным.	60	3	8	1	87	215
	Запеканка картофельная с мясом отварным.	230	27	17	39	426	54
	Соус томатный (собственного производства)	20		1	1	14	163
	Чай черный с сахаром.	200	10	3	12	38	291
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
Итого за Ужин		560	44	29	73	667	
Ужин 2							
	Ряженка.	180	5	5	8	97	178
Итого за Ужин 2		180	5	5	8	97	
Итого за день		2 630	116	109	327	2709	

Рацион: 4-6 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (манная)	200	8	11	35	271	92
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8	3	11	103	32
	Фиточай в ассортименте	200					276

	Сахар в индивидуальной упаковке(300101007)	10			10	38	222
Итого за Завтрак 1		465	16	14	56	412	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	200/1 шт	3	1	42	192	5
	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200					227
Итого за Завтрак 2		400	3	1	42	192	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Сезонный)	60	1	4	2	48	181
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5	2	19	117	252
	Жаркое по-домашнему (говядина))	230	48	59	31	856	51
	Компот из ягод свежемороженых (брусника)	200			14	58	113
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	30	2		15	71	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	20	1		7	36	283
	Мармелад	20			16	64	128
Итого за Обед		760	57	65	104	1250	
Полдник							
	Печенье, обогащенное микронутриентами (152117303)	20	2		10	48	153
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке рец.2	200	6	6	9	116	132
Итого за Полдник		220	8	6	19	164	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания (промышленного производства)	60	1	5	5	71	68
	Капуста цветная отварная , запеченная в соусе сухарном	180	8	9	20	188	80
	Филе птицы (индейка) , тушенное в соусе томатном	100	13	15	3	198	274
	Чай зеленый с сахаром.	200			10	38	287
	Яблоко печеное.	120	1	1	21	113	298
	Хлеб с повышенной пищевой ценностью (пшеничный)	20	2		10	48	284
	Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный витаминами и минералами	30	2		10	54	283
Итого за Ужин		710	27	30	79	710	
Ужин 2							
	Ацидофилин.	180	5	6	7	106	4
Итого за Ужин 2		180	5	6	7	106	
Итого за день		2 735	116	122	307	2834	

Итого за период	75 715	2704	2868	8536	70724	
Среднее значение за период		96,6	102,4	304,9	2525,9	

Составил _____ Хасянова Елена

Утвердил _____