

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ

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



Примерное 28-ми дневное меню¹, включающего горячее питание,
для организации питания детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей в возрасте от 7 до 11 лет

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,4	10,54	42	306	5,1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		600	43,91	26,07	87,14	747,38	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Груши свежие	240			24	112,8	8,3
Итого за Завтрак 2		440	2		44	198,8	
Обед							
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2,48	4,76	5,86	77,66	2,1
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	4,14	3,57	0,12	40,5	3,5
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	100	12	11	10	189	3,1
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,19	214,76	355
	Огурцы свежие	100	1		3	14	1,1
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		920	32,51	26,94	148,49	945,13	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	6,77	14,28	43,11	130	7,2
	Киви	220	2,2		17,6	103,4	8,13
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		520	14,97	20,28	70,71	353,4	
Ужин 1							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Запеканка картофельная с мясом отварным	280	29,04	22,99	47,18	366,8	3,2
	Соус томатный собственного производства	30	0,43	1,29	2,5	23,61	6,28
	Салат из моркови свежей с подсолнечным маслом (с сахаром) (Сентябрь-март)	120	1,44	8,16	11,4	124,8	1,2
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	120	3,24	4,56	11,28	99,6	1,3
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Ужин 1		860	42,51	37,88	125,82	872,79	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		3 540	145,9	117,17	484,16	3243,5	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	200	6,48	7,28	20,68	175,46	2,24
	Ветчина вареная для ДП	30	6,78	6,27		83,7	1,38
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		520	17,87	22,28	69,92	572,74	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Яблоки	250			25	117,5	8,9
Итого за Завтрак 2		450	2		45	203,5	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,72	3,72	16,02	97,1	2,2
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	200	5,6	8,92	10,08	97	4,2
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	120	2,76	16,68	1,8	168	1,4
	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным (Сентябрь-март)	120	1,43	8,53	22,8	169,2	1,5
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 090	36,59	59,07	148,18	1146,66	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	9,62	7,35	39,73	110	7,4
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
Итого за Полдник		320	9,78	7,51	75,53	236,52	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	5,4	5,64	9,96	112,8	1,6
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Печень по-строгановски	100	15,7	8,4	5,1	150	3,4
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	200	4,2	6	36	234	4,3
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		731	33,71	20,95	112,52	755,32	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 311	105,95	115,81	459,15	3032,74	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8	6,9	34,2	232	5,3
	Яйцо отварное	50					1,44
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лосося)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		555	19,38	27,19	68,66	593,92	
Завтрак 2							
	Киви	200	2		16	94	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	180	
Обед							
	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8	4,4
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	2,7	4,96	13,72	81,1	2,3
	Птица отварная (цыплята)	100	13,8	11,9	0,4	135	3,5
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	120	1,68	12,12	6,84	142,8	1,6
	Салат "Летний" рец.1 (Март-Сентябрь)	120	7,92	6,84	8,4	127,2	1,7
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 050	42,46	41,4	140,26	1006,88	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,63	8,61	38,53	159,91	7,5
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
Итого за Полдник		300	6,63	8,61	58,53	245,91	
Ужин 1							
	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	27	185,4	4,5
	Рыба (филе) запеченная	120	31,2	15,6	4,8	280,8	3,6
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	120	1,2	8,4	3,6	98,4	1,8
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	120	1,2	7,2	3,6	86,4	1,9
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		850	45,56	39,28	102,44	916,98	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 355	124,03	124,48	413,89	3077,69	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке манная	200	8	6,9	34,2	232	5,4
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	20	4,52	4,18		55,8	1,46
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.2	200	4,4	4,48	19,88	137,78	6,12
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Итого за Завтрак 1						
	Итого за Завтрак 1						515 28,03 30,79 83,32 711,36
Завтрак 2	Апельсин	220	2,2		17,6	94,6	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Итого за Завтрак 2						420 4,2 37,6 180,6
Обед	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	2,2	4,32	10,64	71,36	2,4
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	120	31,2	19,2	4,94	319,2	3,7
	Помидор свежий	100	1		3	14	1,11
	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,84	4,6
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Сухарики из хлеба пшеничного	35	2,66	0,28	17,01	83,3	156
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	45	3,42	0,36	21,87	93,74	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Обед						950 48,26 30,5 144,18 1009,84
Полдник	Пирожок "Домашний" в ассортименте	100	13	9	32	201	1
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Итого за Полдник						300 13,2 9,04 42,22 243,28
Ужин 1	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	140	3,08	4,2	11,2	95,2	1,12
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Март-Сентябрь)	140	1,4		2,8	22,4	1,13
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина) рец.2	120	24	36	12,18	465,6	3,8
	Рагу из овощей	200	3,72	9,9	21,38	184,26	4,7
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1						931 40,61 51,01 121,02 1105,78
Ужин 2	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
	Итого за Ужин 2						200 6 6 8 118
Итого за день		3 316	140,3	127,34	436,34	3368,86	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	8	6,9	34,2	232	5,5
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Ветчина вареная для ДП	25	5,65	5,23		69,75	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Итого за Завтрак 1	620	27,26	27,36	86,94	674,78	
Завтрак 2	Груши свежие	240			24	112,8	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2	440	2		44	198,8		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	2,4	15,42	11,3	185,76	2,5
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	110	15,07	7,7	4,07	145,2	3,9
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	7,65	40,5	264	4,8
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	120	0,97	8,48	3,31	93,13	40
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Обед	925	38,57	44,91	157,39	1125,64	
	Полдник	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46
Оладьи с изюмом		100	8,82	7,59	43,95	185,9	7,7
Итого за Полдник	300	8,86	7,59	55,93	234,36		
Ужин 1	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	250	20,38	26	31,83	546,68	3,11
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	120	1,2	7,2	8,4	105,6	1,15
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1	680	29,94	34,08	101,69	910,26	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2	200	6	6	8	118		
Итого за день	3 165	112,63	119,94	453,95	3261,84		

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога с изюмом	150	25,07	17,33	22,8	382,29	5,6
	Соус ягодный (клубника)	30			9,6	41,7	6,29
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		450	33,68	30,06	81,64	747,77	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	220	4,4	2,2	46,2	211,2	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	6,4	2,2	66,2	297,2	
Обед							
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	2,9	5,72	10,68	98	108
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	22,4	28	25,2	434	3,12
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	120	1,2	10,8	7,2	123,6	1,16
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16	46,72	6,18
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		950	36,54	45,68	138,06	1032,16	
Полдник							
	Сырники по-киевски собственного производства	120	15,92	12,13	38,28	332,08	265
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,42	18,19	6,31
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник		350	15,94	12,14	52,68	392,27	
Ужин 1							
	Салат из овощей с морской капусты	120	1,92	8,4	12,36	133,2	1,17
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	180	3,78	5,4	32,4	210,6	4,3
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		710	26,06	34,78	108,2	835,68	
Ужин 2							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Ужин 2		200	6	6	10	120	
Итого за день		3 080	124,62	130,86	456,78	3425,08	

Рацион: 7-11

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с сыром запеченный	150	12,75	11,4	2,4	162	5,7
	Салат из помидоров с луком зеленым подсолнечным маслом	100	1,6	12,8	4,7	140	1,25
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82.5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		650	50,26	42,13	56,24	775,38	
Завтрак 2							
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Яблоки	200			20	94	8,9
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Уха ростовская рец.2	200	9,78	5,78	12,24	110,52	2,7
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	90	11,7	13,5	2,77	176,4	3,13
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,25	3,75	24,6	166,5	4,4
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	120	1,2	7,2	3,6	86,4	1,9
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		890	37,99	31,35	128,91	878,32	
Полдник							
	Блины с соусом сладким по-староелецки	120	12,76	31,9	43,06	318,6	7,11
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
Итого за Полдник		320	12,8	31,9	55,04	367,06	
Ужин 1							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	120	8,64	5,28	3,12	94,8	1,18
	Соус томатный собственного производства	50	0,72	2,15	4,17	39,35	6,28
	Плов	250	17,8	15,38	46,68	149,8	3,34
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		770	35,72	23,69	143,43	694,13	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		3 230	148,77	135,07	431,62	3020,89	

Рацион: 7-11

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	6,9	34,2	232	5,3
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		495	23,11	26,13	85,44	647,78	
Завтрак 2							
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп из овощей на бульоне из птицы	200	2,6	4,92	9,38	69,22	2,8
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	30	4,8	3,9	3	59,1	3,38
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	15,6	10,8	5,12	183,6	3,14
	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	27	185,4	4,5
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Икра из баклажанов для детского питания промышленного производства	120	2,04	7,32	7,56	104,4	1,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		991	37,97	35,29	142,18	958,59	
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
	Яблоко печеное	170	0,85	0,85	29,31	17	7,12
Итого за Полдник		410	9,25	5,65	65,69	239	
Ужин 1							
	Котлеты рубленные из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	100	15	23	12	309	3,15
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	7,65	40,5	264	4,8
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Салат из отварной моркови с яблоками и соусом салатным (Март-Сентябрь)	120	2,64	3,6	9,6	81,6	1,21
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	120	4,8	18	9,6	218,4	1,22
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		790	38,44	53,05	128,3	1110,15	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 286	116,77	128,12	469,61	3269,52	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8,24	10,62	41,18	290	5,9
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	20	4,52	4,18		55,8	1,46
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		490	17,57	23,57	80,64	587,86	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	220	4,4	2,2	46,2	211,2	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	6,4	2,2	66,2	297,2	
Обед							
	Щи из шпината со сметаной	200	2		8	48	2,9
	Яйцо отварное	50					1,44
	Рагу из птицы (индейка)	260	23,4	26,44	26	431,6	3,16
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	120	0,97	8,48	3,31	93,13	40
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,18	0,02	27,46	94,58	6,22
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
Итого за Обед		980	36,43	35,98	143,75	997,15	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,09	16,57	45,74	169,8	7,14
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
Итого за Полдник		300	12,89	16,69	72,22	262,06	
Ужин 1							
	Помидор свежий	140	1,4		4,2	19,6	1,11
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Капуста тушеная	240	4,32	7,92	10,8	172,8	4,11
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		790	26,08	28,9	78,44	686,38	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 180	105,37	113,34	449,25	2948,65	

Рацион: 7-11

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	6,9	34,2	232	5,4
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		600	43,91	24,83	83,34	705,38	
Завтрак 2							
	Киви	110	1,1		8,8	51,7	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		310	3,1		28,8	137,7	
Обед							
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,54	4,4	12,98	105,02	2,11
	Говядина, тушенная с черносливом	110	22,06	11,09	15,71	226,56	3,17
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	180	3,78	5,4	32,4	210,6	4,3
	Салат из свежих овощей (яблоко ,помидоров ,огурцов ,сладкого перца) с маслом	140	1,39	11,87	7,84	145,59	1,16
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Обед		981	41,9	33,83	168,11	1112,35
Полдник							
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
Итого за Полдник		240	8,4	4,8	42,4	246	
Ужин 1							
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	100	16	18	4	214	3,18
	Соус томатный собственного производства	30	0,43	1,29	2,5	23,61	6,28
	Винегрет овощной рец 1.	120	3,12	19,56	13,68	243,6	1,23
	Салат из морской капусты	70	1,12	4,9	7,21	77,7	1,24
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,25	3,75	24,6	166,5	4,4
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1		780	34,28	48,38	113,45	983,39
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 111	137,59	117,84	444,1	3302,82	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (пшенная)	200	8	6,9	34,2	232	5,01
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		470	16,61	19,63	85,44	561,78	
Завтрак 2							
	Яблоки	200			20	94	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	2		40	180	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	5,6	3,9	17,82	104,58	2,12
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	4,14	3,57	0,12	40,5	3,5
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8	13	12	198	3,19
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,19	214,76	355
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	120	3,24	4,56	11,28	99,6	1,3
	Салат из моркови свежей с подсолнечным маслом (с сахаром) (Сентябрь-март)	120	1,44	8,16	11,4	124,8	1,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 060	35,11	40,8	172,13	1157,85	
Полдник							
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	5,81	4,58	30,02	86,3	7,6
Итого за Полдник		300	5,97	4,74	45,82	133,02	
Ужин 1							
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Язык отварной	110	29,92	22,55	0,99	216,7	3,21
	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	27	185,4	4,5
	Салат из помидоров с зеленым луком и маслом (Сентябрь-март)	120	1,43	8,59	12,97	137,47	37
	Салат "Летний" рец.1 (Март-Сентябрь)	120	7,92	6,84	8,4	127,2	1,7
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		841	51,28	46,09	112,8	933,29	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 271	116,97	119,26	464,19	3099,94	

Рацион: 7-11

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	10,4	10,54	42	306	5,1
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	55	7,63	15,06	10,75	178,98	7,15
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Итого за Завтрак 1	485	20,31	25,84	77,31	587,37	
Завтрак 2	Груши свежие	220			22	103,4	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,84	5,1	13,72	82,6	2,3
	Мясо отварное	110	30,23	10,64	0,76	184,16	3,22
	Капуста тушеная	200	3,6	6,6	9	144	4,11
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	120	2,76	16,68	1,8	168	1,4
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	220	0,15		20,33	63,05	6,24
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	118,8	8,03
Итого за Обед		1 005	51,27	44,64	122,2	1006,9	
Полдник	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Вафли	20	0,8	6,2	12,6	108,4	7,16
	Яблоки	180			18	84,6	8,9
Итого за Полдник		400	6,8	12,2	40,6	313	
Ужин 1	Рыба (филе) запеченная	120	31,2	15,6	4,8	280,8	3,6
	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,84	4,6
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Сентябрь-март)	120	1,2	7,2	3,6	86,4	1,9
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Биоюгурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	120	1,2		3,6	16,8	1,1
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		996	50,79	32,15	123,38	984,41	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 506	137,17	120,83	413,49	3199,08	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное	150	22,5	13,5	21	297	5,11
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,13	1,5	16,56	88,5	8,19
	Какао напиток обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	6,1	6,22	19,66	158,4	10 020
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		450	35,34	29,95	86,46	743,68	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	220	4,4	2,2	46,2	211,2	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	6,4	2,2	66,2	297,2	
Обед							
	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные горбуша)	200	8,72	3,9	16,66	109,04	2,13
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	110	14,3	19,8	12,1	281,6	3,23
	Картофель тушеный с луком рец.3	180	3,6	10,8	25,2	208,8	4,12
	Салат из морской капусты	70	1,12	4,9	7,21	77,7	1,24
	Винегрет овощной рец 1.	100	2,6	16,3	11,4	203	1,23
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		970	38,7	56,58	146,03	1190,12	
Полдник							
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100	9	11	35	168,99	7,17
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
Итого за Полдник		330	9	11	65	322,69	
Ужин 1							
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	280	22,82	29,12	35,64	612,28	3,11
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сентябрь-март)	120	3,96	6,96	8,64	114	1,26
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	120	1,2	7,2	3,6	86,4	1,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		840	36,39	52,41	111,4	1151,36	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 210	131,83	160,14	483,09	3839,05	

Рацион: 7-11

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сухие завтраки с молоком (медовые хлопья)	200	7,6	5,28	15,44	203,76	5,59
	Кофейный напиток растворимый с цикорием с молоком	200	4	4	18	134	10 018
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Яйцо отварное	50					1,44
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		645	21,21	20,51	70,18	608,79	
Завтрак 2							
	Яблоки	220			22	103,4	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед							
	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,08	9,16	7	94,98	2,14
	Плов	250	17,8	15,38	46,68	149,8	3,34
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	120	1,2	7,2	3,6	86,4	1,9
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		880	28,44	32,62	136,74	647,16	
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	157,48	1,48
Итого за Полдник		300	7,9	10,2	68,58	199,48	
Ужин 1							
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	150	9,9	13,05	9,75	228	4,14
	Печень по-строгановски	110	17,27	9,24	5,61	165	3,4
	Салат из свеклы с чесноком и маслом растительным	120	2,4	8,4	10,8	124,8	1,27
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		691	37,98	31,6	89,6	782,22	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 136	103,53	100,93	415,1	2545,05	

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	200	6,48	7,28	20,68	175,46	2,24
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		51,6	1,42
Итого за Завтрак 1		615	46,29	29,11	69,82	700,44	
Завтрак 2							
	Апельсин	220	2,2		17,6	94,6	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	4,2		37,6	180,6	
Обед							
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,54	4,4	12,98	105,02	2,11
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	50	11	9,5	0,5	131,5	3,39
	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	27	185,4	4,5
	Биточки, котлеты из рыбы собственного производства	110	8,8	6,6	16,5	157,3	279
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	120	3,24	4,56	11,28	99,6	1,3
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Сентябрь-март)	120	1,2	8,4	10,8	121,2	1,28
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 090	40,92	41,62	155,04	1096,86	
Полдник							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	7,7	5,88	31,78	88	7,4
Итого за Полдник		310	7,7	5,88	61,78	241,7	
Ужин 1							
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	120	1,68	12,12	6,84	142,8	1,6
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	110	16,5	25,3	13,2	339,9	3,15
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	100	1		3	14	1,1
	Яблоко печеное	140	0,7	0,7	24,14	14	7,12
	Макароны, запеченные с сыром	150	9,09	12,98	28,37	127,5	4 007
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		920	38,17	53,5	136,15	911,35	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 555	143,28	138,11	468,39	3264,95	

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	8,24	10,62	41,18	290	5,9
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	20	4,52	4,18		55,8	1,46
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Яйцо отварное	50					1,44
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
Итого за Завтрак 1		540	18,97	25,13	82,42	615,58	
Завтрак 2							
	Киви	200	2		16	94	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	180	
Обед							
	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,74	5,06	9,38	70,72	2,8
	Говядина , тушенная с луком, орехами и чесноком	110	21,89	29,59	6,6	372,9	3,27
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2	120	1,2	8,4	3,6	98,4	1,8
	Картофель отварной	160	3,36	5,28	27,04	169,63	4,6
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) рец.1	200	0,12	0,04	18,36	56,84	6,26
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		940	39,19	49,41	143,96	1098,33	
Полдник							
	Плюшки московские	100	8,5	7,4	54	145	1,83
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
Итого за Полдник		300	9,3	7,52	80,48	237,26	
Ужин 1							
	Бутерброд с икрой	55	7,43	9,4	16,79	183,73	1,43
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	270	21,6	27	24,3	418,5	3,12
	Соус томатный собственного производства	40	0,57	1,72	3,34	31,48	6,28
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		665	35,68	38,76	103,31	909	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 045	113,14	126,82	454,17	3158,17	

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке манная	200	8	6,9	34,2	232	5,4
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Итого за Завтрак 1	620	39,91	20,83	87,34	717,18	
Завтрак 2	Яблоки	250			25	117,5	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2	450	2		45	203,5		
Обед	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	2,7	4,96	13,72	81,1	2,3
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	110	14,3	16,5	3,39	215,6	3,13
	Рагу из овощей	200	3,72	9,9	21,38	184,26	4,7
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	120	2,64	3,6	9,6	81,6	1,12
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	120	1,2	8,4	3,6	92,4	1,14
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Обед	1 100	34,64	44,4	156,87	1085	
Полдник	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
Итого за Полдник	440	18,4	12,8	78,4	492		
Ужин 1	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	120	2,76	16,68	1,8	168	1,4
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	120	31,2	19,2	4,94	319,2	3,7
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	180	11,88	15,66	11,7	273,6	4,14
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1	730	54,2	52,42	79,9	1018,78	
Ужин 2	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
	Кекс	100	8,85	7,38	51,26	307,3	7,19
Итого за Ужин 2	300	14,85	13,38	59,26	425,3		
Итого за день	3 640	164	143,83	506,77	3941,76		

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8	6,9	34,2	232	5,3
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		495	23,11	26,13	79,44	619,78	
Завтрак 2							
	Груши свежие	230			23	108,1	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		430	2		43	194,1	
Обед							
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	2,6	3,34	6,76	57,28	101
	Гуляш из мяса отварного	110	16,31	10,09	4,64	129,8	3,28
	Рис отварной	150	3,57	6,65	29,19	214,76	355
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с подсолнечным маслом	120	1,32	12,24	4,92	134,4	1,29
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		910	33,68	33,36	122,69	867,88	
Полдник							
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Пудинг из творога запеченный	120	18,72	12,36	25,56	297,6	5,15
	Соус ягодный (клубника)	20			6,4	27,8	6,29
Итого за Полдник		340	18,72	12,36	51,96	411,4	
Ужин 1							
	Салат из кальмаров с яблоками	140	13,02	7,84	6,44	148,4	1,31
	Котлеты картофельные	150	4,8	7,95	31,2	216	4,15
	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина) рец.2	100	20	30	10,15	388	3,8
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Ужин 1		730	46,23	54,92	127,31	1155,88	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 105	129,74	134,77	432,4	3383,04	

Рацион: 7-11

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	6,4	11	39,2	288	5,12
	Ветчина вареная для ДП	30	6,78	6,27		83,7	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Биойогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.2	200	4,4	4,48	19,88	137,78	6,12
Итого за Завтрак 1		625	27,19	32,98	95,82	780,51	
Завтрак 2							
	Апельсин	200	2		16	86	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	172	
Обед							
	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,16	6,38	10,74	113,6	2,16
	Рыба (филе) запеченная	120	31,2	15,6	4,8	280,8	3,6
	Пюре картофельное	180	3,6	7,2	27	185,4	4,5
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	120	7,27	15,6	2,4	184,8	1,32
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Соус томатный собственного производства	30	0,43	1,29	2,5	23,61	6,28
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	2,28	0,24	14,58	71,4	156
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 001	55,77	47,18	144,62	1182,84	
Полдник							
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	50	6,94	13,7	9,78	162,71	7,15
	Яблоки	180			18	84,6	8,9
Итого за Полдник		460	6,94	13,7	57,78	401,01	
Ужин 1							
	Рагу из птицы (индейка)	270	24,3	27,46	27	448,2	3,16
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	60	1,68	2,68	3,02	29,1	4,2
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Ужин 1		610	32,06	30,78	78,88	680,79	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
	Вафли	40	1,6	12,4	25,2	216,8	7,16
Итого за Ужин 2		240	7,6	18,4	33,2	334,8	
Итого за день		3 336	133,56	143,04	446,3	3551,95	

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с горошком зеленым запеченный	150	10,35	10,05	6,15	156	5,13
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	20	4,52	4,18		55,8	1,46
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Итого за Завтрак 1	440	23,48	26,96	51,39	513,58	
Завтрак 2	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2	400	6	2	62	278		
Обед	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	2,2	4,32	10,64	71,36	2,4
	Печень тушенная в соусе	100	15,1	9,8	4,3	166	3,29
	Винегрет овощной рец 1.	120	3,12	19,56	13,68	243,6	1,23
	Сельдь с луком и растительным маслом	100	13	12	2	167	1,33
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	7,65	40,5	264	4,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
Итого за Обед	1 015	52,95	58,95	161,15	1314,17		
Полдник	Запеканка из творога	180	28,4	18,76	22,68	369	5,16
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,13	1,5	16,56	88,5	8,19
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник	410	30,53	20,26	49,22	499,5		
Ужин 1	Редис свежий	100	1		3	19	1,34
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	100	12	16	9,9	239	3,31
	Пюре картофельное	170	3,4	6,8	25,5	175,1	4,5
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1	691	24,05	23,63	107	750,59	
Ужин 2	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2	200	6	6	8	118		
Итого за день	3 156	143,01	137,8	438,76	3473,84		

Рацион: 7-11

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное	150	22,5	13,5	21	297	5,11
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	12,53	74,99	6,32
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		470	35,75	30,44	82,77	751,57	
Завтрак 2							
	Киви	200	2		16	94	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	180	
Обед							
	Суп с изделиями макаронными группы А (вермишель) на бульоне из птицы	200	2,86	3,68	12,56	95,94	2,02
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	16	46,72	6,18
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Капуста тушеная	200	3,6	6,6	9	144	4,11
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2	120	1,72	8,62	2,33	93,96	33
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	40	6,4	5,2	4	78,8	3,38
Итого за Обед		990	36,62	45,36	107,07	953,06	
Полдник							
	Оладьи с изюмом	120	10,58	9,11	52,74	223,08	7,7
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
Итого за Полдник		320	12,18	10,71	64,74	293,08	
Ужин 1							
	Салат из овощей с морской капусты	120	1,92	8,4	12,36	133,2	1,17
	Шницель рыбный натуральный собственного производства	120	17,34	7,92	11,52	187,42	3,32
	Картофель отварной	180	3,78	5,94	30,42	190,84	4,6
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		720	30,64	23,06	110,9	748,61	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 100	125,19	117,57	409,48	3060,32	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	6,4	11	39,2	288	5,12
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	50	6,94	13,7	9,78	162,71	7,15
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		500	19,72	45,44	85,72	792,8	
Завтрак 2							
	Яблоки	220			22	103,4	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед							
	Борщ с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне	200	2,32	3,28	6,24	62,98	2,19
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	100	13,8	11,4	6,5	185	3,33
	Рагу из овощей	200	3,72	9,9	21,38	184,26	4,7
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	40	8,8	7,6	0,4	105,2	3,39
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	120	8,64	5,28	3,12	94,8	1,18
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		970	45,64	38,34	117,1	948,22	
Полдник							
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100	9	11	35	168,99	7,17
Итого за Полдник		320	9,04	11	66,98	297,25	
Ужин 1							
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	100	13	15	3,08	196	3,13
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,25	3,75	24,6	166,5	4,4
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сентябрь-март)	120	3,96	6,96	8,64	114	1,26
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	100	1		3	14	1,1
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		780	31,57	26,59	102,76	754,38	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 190	113,97	127,37	422,56	3100,05	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	8	6,9	34,2	232	5,3
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лосося)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	30	2,28	0,24	14,58	62,49	8,02
Итого за Завтрак 1		505	19,58	27,23	70,88	602,2	
Завтрак 2							
	Киви	200	2		16	94	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		400	4		36	180	
Обед							
	Щи из шпината со сметаной	200	2		8	48	2,9
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	120	14,4	13,2	12	226,8	3,1
	Картофель тушеный с луком рец.3	180	3,6	10,8	25,2	208,8	4,12
	Яйцо отварное	20					1,44
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	120	4,8	18	9,6	218,4	1,22
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	120	1,2	8,4	3,6	98,4	1,8
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,08	22,52	72,86	6,21
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		1 070	34,54	51,36	134,38	1097,24	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства	100	12,77	14,4	34,49	185,3	7,18
	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
Итого за Полдник		300	12,97	14,48	52,79	242,22	
Ужин 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Винегрет овощной рец 1.	120	3,12	19,56	13,68	243,6	1,23
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	260	21,19	27,04	33,1	568,54	3,11
Итого за Ужин 1		690	34,27	49,08	112,24	1106,12	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
	Печенье затыжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
Итого за Ужин 2		240	18,4	10,8	34,4	306	
Итого за день		3 205	123,76	152,95	440,69	3533,78	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке манная	200	8	6,9	34,2	232	5,4
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Кофейный напиток растворимый с цикорием с молоком	200	4	4	18	134	10 018
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		500	21,86	33,08	81,52	709,38	
Завтрак 2							
	Яблоки	220			22	103,4	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед							
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,56	4,72	8,9	61,1	2,21
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	5,4	5,64	9,96	112,8	1,6
	Плов	250	17,8	15,38	46,68	149,8	3,34
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
Итого за Обед		920	34,64	26,78	160,72	720,14	
Полдник							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,09	16,57	45,74	169,8	7,14
Итого за Полдник		300	18,09	22,57	55,74	289,8	
Ужин 1							
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Шницель рыбный натуральный собственного производства	120	17,34	7,92	11,52	187,42	3,32
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	160	3,36	4,8	28,8	187,2	4,3
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	120	1,2	8,4	3,6	96	1,36
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		730	30,26	22	117,38	808,4	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 070	112,85	110,43	465,36	2835,12	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	200	6,48	7,28	20,68	175,46	2,24
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
Итого за Завтрак 1		600	38,39	21,21	63,8	586,74	
Завтрак 2							
	Груши свежие	220			22	103,4	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед							
	Суп картофельный с изделиями макаронными (вермишель) на бульоне из индейки	200	3	2,14	16,68	68,62	2,22
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	7,65	40,5	264	4,8
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	110	14,3	16,5	3,39	215,6	3,13
	Салат из помидоров с луком зеленым подсолнечным маслом	120	1,92	15,36	5,64	168	1,25
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		930	37,66	42,85	160,99	1092,78	
Полдник							
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14		18,48	57,32	6,24
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	9,62	7,35	39,73	110	7,4
Итого за Полдник		300	9,76	7,35	58,21	167,32	
Ужин 1							
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Пюре картофельное	160	3,2	6,4	24	164,8	4,5
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	110	15,5	6,6	14,22	225,84	3,35
	Соус молочный	30	1,07	2,22	2,76	35,37	6,33
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	120	1,2	10,8	7,2	123,6	1,16
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		720	28,57	26,82	106,76	792,66	
Ужин 2							
	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
Итого за Ужин 2		200	6	8	8	134	
Итого за день		3 170	122,38	106,23	439,76	2962,9	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сухие завтраки с молоком (молочные подушечки)	200	7	5,72	21,32	232,4	5,58
	Ветчина вареная для ДП	25	5,65	5,23		69,75	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		495	21,26	23,68	66,56	603,93	
Завтрак 2							
	Яблоки	220			22	103,4	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	2		42	189,4	
Обед							
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,84	5,1	13,72	82,6	2,3
	Запеканка картофельная с мясом отварным	240	24,89	19,7	40,44	314,4	3,2
	Сельдь с луком и растительным маслом	100	13	12	2	167	1,33
	Соус томатный собственного производства	30	0,43	1,29	2,5	23,61	6,28
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
	Итого за Обед		900	51,04	39,13	135,84	919,25
Полдник							
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Оладьи с изюмом	120	10,58	9,11	52,74	223,08	7,7
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,13	1,5	16,56	88,5	8,19
Итого за Полдник		350	12,71	10,61	79,28	351,48	
Ужин 1							
	Рагу из птицы (индейка)	250	22,5	25,43	25	415	3,16
	Помидор свежий	100	1		3	14	1,11
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Ужин 1		620	27,3	25,83	72,3	641,8	
Ужин 2							
	Ацидофилин с МДЖ 3,2%	200	6	6	8	118	8,16
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		2 985	120,31	105,25	403,98	2823,86	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное	200	30	18	28	396	5,11
	Соус клюквенный	20	0,01		2,95	12,13	6,31
	Сыр полутвердый	20	5,2	5,2		68,8	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
Итого за Завтрак 1		510	40,02	31,97	70,41	718,99	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	220	4,4	2,2	46,2	211,2	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		420	6,4	2,2	66,2	297,2	
Обед							
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	2,6	3,34	6,76	57,28	101
	Мясо отварное к первому блюду	25	7,06	1,09		35,86	7 009
	Рагу из овощей	200	3,72	9,9	21,38	184,26	4,7
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	110	14,3	19,8	12,1	281,6	3,23
	Винегрет овощной рец 1.	120	3,12	19,56	13,68	243,6	1,23
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
Итого за Обед		975	39,92	54,65	138,24	1139,41	
Полдник							
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Ватрушка Сдобная с творогом	100	14	10	38	150	1,84
Итого за Полдник		500	14,04	10	69,98	292,46	
Ужин 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	300	20,7	12,3	14,4	276	3,36
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	100	6,06	13	2	154	1,32
Итого за Ужин 1		710	35,12	26,18	79,84	695,98	
Ужин 2							
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		200	6	6	8	118	
Итого за день		3 315	141,5	131	432,67	3262,04	

Рацион: 7-11

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	150	15	18,15	3	234	5,14
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	120	7,27	15,6	2,4	184,8	1,32
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Итого за Завтрак 1	550	26,93	50,73	44,7	733,28	
Завтрак 2	Киви	200	2		16	94	8,13
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
	Итого за Завтрак 2	400	4		36	180	
Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	200	5,84	2,28	19,5	108,7	2,23
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	30,73	20,38	33,98	316,38	3,37
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	120	1,2	8,4	3,6	98,4	1,8
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	120	1,68	12,12	6,84	142,8	1,6
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	158,4	8,03
	Итого за Обед	1 050	50,27	44,34	165,96	1069,2	
	Полдник	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,63	8,61	38,53	159,91
Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке		200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		300	12,63	14,61	48,53	279,91	
Ужин 1	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,7	17,08	21,94	238,92	4,16
	Мясо отварное	100	27,48	9,67	0,69	167,42	3,22
	Икра из баклажанов собственного производства	100	1,7	4,2	6,6	71	1,37
	Яблоко печеное	120	0,6	0,6	20,69	12	7,12
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	99	8,03
	Итого за Ужин 1	830	46,84	32,43	113,36	753,22	
Ужин 2	Ряженка с МДЖ 3,2%	200	6	8	8	134	8,14
	Итого за Ужин 2	200	6	8	8	134	
Итого за день		3 330	146,67	150,11	416,55	3149,61	
Итого за период		90 899	3584,79	3556,41	12452,56	90136,1	
Среднее значение за период			128	127	444,7	3219,1	

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