

ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБУ ЦССВ «Наш дом»

В.А.Меньшов

«01» февраля 2023г.



Примерное 28-ми дневное меню¹, включающего горячее питание,
для организации питания детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей в возрасте от 12 до 18 лет

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	13	13,18	52,5	382,5	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
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
Итого за Завтрак 1		680	48,08	37,12	107,44	940,34	
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	250	3,1	5,95	7,33	97,08	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	120	14,4	13,2	12	226,8	3,1
	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,71	355
	Огурцы свежие	120	1,2		3,6	16,8	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	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 075	39,1	31,93	175,41	1118,43	
Полдник							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Киви	230	2,3		18,4	108,1	8,13
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	100	6,77	14,28	43,11	130	7,2
Итого за Полдник		530	15,07	20,28	71,51	358,1	
Ужин 1							
	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	31,11	24,63	50,55	393	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)	150	1,8	10,2	14,25	156	1,2
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	150	4,05	5,7	14,1	124,5	1,3
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
Итого за Ужин 1		985	49,17	43,06	156,73	1046,25	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		3 910	163,42	138,39	563,09	3787,92	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	250	8,1	9,1	25,85	219,33	2,24
	Ветчина вареная для ДП	30	6,78	6,27		83,7	1,38
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
Итого за Завтрак 1		610	21,06	32,51	94,89	772,97	
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)	250	5,9	4,65	20,03	121,38	2,2
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	230	6,44	10,26	11,59	111,55	4,2
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	150	3,45	20,85	2,25	210	1,4
	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным (Сентябрь-март)	150	1,79	10,67	28,5	211,5	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 265	42,32	67,93	176,86	1340,12	
Полдник							
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	9,62	7,35	39,73	110	7,4
	Итого за Полдник		320	9,78	7,51	75,53	236,52
Ужин 1							
	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	230	4,83	6,9	41,4	269,1	4,3
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	150	6,75	7,05	12,45	141	1,6
Итого за Ужин 1		836	39,11	23,62	142,28	909,78	
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		3 681	120,27	137,57	542,56	3580,89	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососи)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10	8,63	42,75	290	5,3
	Яйцо отварное	50					1,44
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
Итого за Завтрак 1		625	22,9	29,08	86,93	693,58	
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							
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	3,38	6,2	17,15	101,38	2,3
	Птица отварная (цыплята)	100	13,8	11,9	0,4	135	3,5
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7	5	32,8	222	4,4
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	150	2,1	15,15	8,55	178,5	1,6
	Салат "Летний" рец.1 (Март-Сентябрь)	150	9,9	8,55	10,5	159	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 215	48,9	48,16	167,79	1187,19	
Полдник							
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Ватрушка с джемом собственного производства	120	7,96	10,33	46,24	191,89	7,5
Итого за Полдник		320	7,96	10,33	66,24	277,89	
Ужин 1							
	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)	150	1,5	10,5	4,5	123	1,8
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	150	1,5	9	4,5	108	1,9
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	4,5
Итого за Ужин 1		1 005	50,58	45,54	133,61	1105,84	
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		3 765	140,34	141,11	498,57	3578,5	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.2	200	4,4	4,48	19,88	137,78	6,12
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Каша жидкая на молоке манная	250	10	8,63	42,75	290	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
Итого за Завтрак 1		585	31,55	32,68	101,59	811,02	
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	250	2,75	5,4	13,3	89,2	2,4
	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	120	31,2	19,2	4,94	319,2	3,7
	Помидор свежий	120	1,2		3,6	16,8	1,11
	Картофель отварной	230	4,83	7,59	38,87	243,85	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	55	4,18	0,44	26,73	114,57	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 105	52,72	33,51	172,9	1153,82	
Полдник							
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Пирожок "Домашний" в ассортименте	100	13	9	32	201	1
Итого за Полдник		300	13,2	9,04	42,22	243,28	
Ужин 1							
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Март-Сентябрь)	150	1,5		3	24	1,13
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина) рец.2	100	20	30	10,15	388	3,8
	Рагу из овощей	230	4,28	11,39	24,59	211,9	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	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	150	3,3	4,5	12	102	1,12
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Ужин 1		1 006	40,91	47,16	145,07	1155,38	
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		3 616	148,58	128,39	507,38	3662,1	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Ветчина вареная для ДП	25	5,65	5,23		69,75	1,38
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	10	8,63	42,75	290	5,5
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Биоогурт с МДЖ 2,0-3,5% с фруктово-ягодными добавками или без них	125	5	2,5	7,5	71,25	8,04
Итого за Завтрак 1		700	30,83	37,5	105,29	849,24	
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	250	3	19,28	14,13	232,2	2,5
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	120	16,44	8,4	4,44	158,4	3,9
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	9,18	48,6	316,8	4,8
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	150	1,22	10,61	4,14	116,42	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Итого за Обед		1 080	45,13	53,41	186,53	1331,7
Полдник							
	Оладьи с изюмом	120	10,58	9,11	52,74	223,08	7,7
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
Итого за Полдник		320	10,62	9,11	64,72	271,54	
Ужин 1							
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	150	1,5	9	10,5	132	1,15
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	300	24,45	31,2	38,19	656,01	3,11
Итого за Ужин 1		805	37,73	41,44	132,02	1137,15	
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		3 545	132,31	147,46	540,56	3906,43	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Запеканка из творога с изюмом	200	33,42	23,1	30,4	509,72	5,6
	Соус ягодный (клубника)	30			9,6	41,7	6,29
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
Итого за Завтрак 1		530	43,6	44,24	99,04	991,66	
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	250	3,63	7,15	13,35	122,5	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	150	1,5	13,5	9	154,5	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Итого за Обед		1 065	40,23	50,09	159,54	1157,89
Полдник							
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,42	18,19	6,31
	Сырники по-киевски собственного производства	160	21,23	16,18	51,04	442,77	265
Итого за Полдник		390	21,25	16,19	65,44	502,96	
Ужин 1							
	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	230	4,83	6,9	41,4	269,1	4,3
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Салат из овощей с морской капусты	130	2,08	9,1	13,39	144,3	1,17
Итого за Ужин 1		815	30,69	37,34	140,1	996,44	
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		3 420	148,17	156,06	540,32	4066,15	

Рацион: 12-18

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82.5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	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
Итого за Завтрак 1		670	51,78	42,29	65,96	817,04	
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							
	Уха ростовская рец.2	250	12,23	7,23	15,3	138,15	2,7
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,6	18	3,7	235,2	3,13
	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8	4,4
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	150	1,5	9	4,5	108	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 065	48,35	40,13	155,73	1089,98	
Полдник							
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
	Блины с соусом сладким по- староелецки	110	11,69	29,24	39,47	292,05	7,11
Итого за Полдник		310	11,73	29,24	51,45	340,51	
Ужин 1							
	Соус томатный собственного производства	50	0,72	2,15	4,17	39,35	6,28
	Плов	300	21,36	18,45	56,01	179,76	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	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	150	10,8	6,6	3,9	118,5	1,18
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Ужин 1		895	44,86	28,44	175,41	838,95	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	200	10	6	8	126	8,7
Итого за Ужин 2		200	10	6	8	126	
Итого за день		3 590	168,72	146,1	501,55	3415,98	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Кофейный напиток злаковый витаминизированный на молоке	200	4	4	22	130	10 018
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10	8,63	42,75	290	5,3
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
Итого за Завтрак 1		575	26,68	36,27	103,79	822,24	
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							
	Суп из овощей на бульоне из птицы	250	3,25	6,15	11,73	86,53	2,8
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	50	8	6,5	5	98,5	3,38
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	120	15,6	10,8	5,12	183,6	3,14
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	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	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 146	45,48	41,4	171,04	1137,13	
Полдник							
	Яблоко печеное	170	0,85	0,85	29,31	17	7,12
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник		410	9,25	5,65	65,69	239	
Ужин 1							
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,08	9,18	48,6	316,8	4,8
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Салат из отварной моркови с яблоками и соусом салатным (Март-Сентябрь)	130	2,86	3,9	10,4	88,4	1,21
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	130	5,2	19,5	10,4	236,6	1,22
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	18	27,6	14,4	370,8	3,15
Итого за Ужин 1		895	46,4	61,26	157,41	1320,08	
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		3 666	135,81	152,58	549,93	3851,25	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	250	10,3	13,28	51,48	362,5	5,9
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	28	6,33	5,85		78,12	1,46
	Итого за Завтрак 1	578	23,01	36,31	100,74	799,14	
Завтрак 2	Бананы свежие	240	4,8	2,4	50,4	230,4	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2	440	6,8	2,4	70,4	316,4		
Обед	Ши из шпината со сметаной	250	2,5		10	60	2,9
	Яйцо отварное	50					1,44
	Рагу из птицы (индейка)	320	28,8	32,54	32	531,2	3,16
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом	150	1,22	10,61	4,14	116,42	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Итого за Обед	1 155	45,24	44,49	169,59	1202,37	
Полдник	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	120	14,51	19,88	54,89	203,76	7,14
Итого за Полдник	320	15,31	20	81,37	296,02		
Ужин 1	Изделия колбасные вареные (сосиски)) для ДП	100	12	20,1		228	3,3
	Капуста тушеная	230	4,14	7,59	10,35	165,6	4,11
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Помидор свежий	120	1,2		3,6	16,8	1,11
Итого за Ужин 1	805	29,12	28,93	99,26	767,54		
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	3 498	125,48	138,13	529,36	3499,47		

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 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
	Каша жидкая на молоке манная	250	10	8,63	42,75	290	5,4
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Итого за Завтрак 1	670	47,43	26,72	101,61	805,04	
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	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	5,68	5,5	16,23	131,28	2,11
	Говядина, тушенная с черносливом	120	24,06	12,1	17,14	247,15	3,17
	Картофель отварной, запеченный с подсолнечным маслом	230	4,83	6,9	41,4	269,1	4,3
	Салат из свежих овощей (яблок ,помидоров ,огурцов ,сладкого перца) с маслом	150	1,49	12,72	8,4	155,99	1,16
	Зефир в ассортименте	20	0,2		16	72,4	7,06
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Итого за Обед	1 136	48,85	38,57	199,36	1298,43	
Полдник	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
	Итого за Полдник	240	8,4	4,8	42,4	246	
Ужин 1	Соус томатный собственного производства	40	0,57	1,72	3,34	31,48	6,28
	Винегрет овощной рец 1.	130	3,38	21,19	14,82	263,9	1,23
	Салат из морской капусты	100	1,6	7	10,3	111	1,24
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7	5	32,8	222	4,4
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	19,2	21,6	4,8	256,8	3,18
	Итого за Ужин 1	945	43,53	57,75	149,39	1234,32	
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	3 591	158,21	133,84	536,76	3881,79		

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Каша жидкая на молоке (пшенная)	250	10	8,63	42,75	290	5,01
	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
Итого за Завтрак 1		550	20,18	29,77	103,79	736,24	
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	250	7	4,88	22,28	130,73	2,12
	Птица отварная (цыплята) к первому блюда	40	5,52	4,76	0,16	54	3,5
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	8	13	12	198	3,19
	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,71	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)	130	3,51	4,94	12,22	107,9	1,3
	Салат из моркови свежей с подсолнечным маслом (с сахаром) (Сентябрь-март)	130	1,56	8,84	12,35	135,2	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 195	40,89	45,55	196,51	1308,65	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	100	5,81	4,58	30,02	86,3	7,6
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,16	0,16	15,8	46,72	6,6
Итого за Полдник		300	5,97	4,74	45,82	133,02	
Ужин 1							
	Язык отварной	110	29,92	22,55	0,99	216,7	3,21
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	4,5
	Салат из помидоров с зеленым луком и маслом (Сентябрь-март)	130	1,55	9,31	14,05	148,93	37
	Салат "Летний" рец.1 (Март- Сентябрь)	130	8,58	7,41	9,1	137,8	1,7
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
Итого за Ужин 1		956	56,48	49,74	143,95	1098,01	
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		3 601	131,52	137,8	538,07	3589,92	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	250	13	13,18	52,5	382,5	5,1
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	55	7,63	15,06	10,75	178,98	7,15
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
Итого за Завтрак 1		555	24,43	28,64	97,53	705,53	
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							
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	3,55	6,38	17,15	103,25	2,3
	Мясо отварное	100	27,48	9,67	0,69	167,42	3,22
	Капуста тушеная	230	4,14	7,59	10,35	165,6	4,11
	Конфеты шоколадные	15	1,05	4,5	8,55	79,65	7,21
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	150	3,45	20,85	2,25	210	1,4
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14		18,48	57,32	6,24
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 110	52,35	50,31	137,66	1119,21	
Полдник							
	Яблоки	200			20	94	8,9
	Вафли	20	0,8	6,2	12,6	108,4	7,16
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		420	6,8	12,2	42,6	322,4	
Ужин 1							
	Картофель отварной	230	4,83	7,59	38,87	243,85	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
	Биойогурт 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
	Рыба (филе) запеченная	120	31,2	15,6	4,8	280,8	3,6
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Ужин 1		1 091	55,26	34,16	153,7	1128,58	
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		3 816	146,84	131,31	483,49	3592,52	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Суфле творожное запеченное	200	30	18	28	396	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
Итого за Завтрак 1		520	44,36	34,61	103,18	884,34	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	240	4,8	2,4	50,4	230,4	8,18
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		440	6,8	2,4	70,4	316,4	
Обед							
	Суп рыбный (консервы рыбные натуральные горбуша)	250	10,9	4,88	20,83	136,3	2,13
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	100	13	18	11	256	3,23
	Картофель тушеный с луком рец.3	230	4,6	13,8	32,2	266,8	4,12
	Салат из морской капусты	80	1,28	5,6	8,24	88,8	1,24
	Винегрет овощной рец 1.	120	3,12	19,56	13,68	243,6	1,23
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 125	43,92	63	176,42	1371,81	
Полдник							
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100	9	11	35	168,99	7,17
Итого за Полдник		330	9	11	65	322,69	
Ужин 1							
	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)	150	4,95	8,7	10,8	142,5	1,26
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	150	1,5	9	4,5	108	1,9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	300	24,45	31,2	38,19	656,01	3,11
Итого за Ужин 1		965	42,73	58,39	138,88	1336,35	
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		3 580	152,81	177,4	561,88	4365,59	

Рацион: 12-18

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Яйцо отварное	50					1,44
	Сухие завтраки с молоком (медовые хлопья)	250	9,5	6,6	19,3	254,7	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
Итого за Завтрак 1		715	24,63	21,99	83,76	701,39	
Завтрак 2							
	Яблоки	240			24	112,8	8,9
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		440	2		44	198,8	
Обед							
	Суп картофельный с перцем сладким	250	1,35	11,45	8,75	118,73	2,14
	Плов	300	21,36	18,45	56,01	179,76	3,34
	Салат из помидоров и огурцов свежих с подсолнечным маслом	150	1,5	9	4,5	108	1,9
	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 045	35,23	40,06	165,73	792,8	
Полдник							
	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	157,48	1,48
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
Итого за Полдник		300	7,9	10,2	68,58	199,48	
Ужин 1							
	Печень по-строгановски	100	15,7	8,4	5,1	150	3,4
	Салат из свеклы с чесноком и маслом растительным	150	3	10,5	13,5	156	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	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	230	15,18	20,01	14,95	349,6	4,14
Итого за Ужин 1		836	45,71	40,18	118,86	1011,18	
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		3 536	121,47	118,43	488,93	3021,65	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сыр полутвердый	15	3,9	3,9		51,6	1,42
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82.5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	250	8,1	9,1	25,85	219,33	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
Итого за Завтрак 1		685	49,43	31,09	84,71	785,97	
Завтрак 2							
	Апельсин	240	2,4		19,2	103,2	8,15
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		440	4,4		39,2	189,2	
Обед							
	Борщ сибирский на мясном бульоне	250	5,68	5,5	16,23	131,28	2,11
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	50	11	9,5	0,5	131,5	3,39
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	4,5
	Биточки, котлеты из рыбы собственного производства	120	9,6	7,2	18	171,6	279
	Салат из отварной моркови с изюмом и соусом салатным (Март-Сентябрь)	150	4,05	5,7	14,1	124,5	1,3
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Сентябрь-март)	150	1,5	10,5	13,5	151,5	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	65	4,94	0,52	31,59	135,4	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 290	47,25	48,8	187,39	1304,04	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	9,62	7,35	39,73	110	7,4
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
Итого за Полдник		330	9,62	7,35	69,73	263,7	
Ужин 1							
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	18	27,6	14,4	370,8	3,15
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	120	1,2		3,6	16,8	1,1
	Яблоко печеное	180	0,9	0,9	31,03	18	7,12
	Макароны, запеченные с сыром	180	10,91	15,57	34,04	153	4 007
	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
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	130	1,82	13,13	7,41	154,7	1,6
Итого за Ужин 1		1 065	44,69	59,88	168,09	1056,78	
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		4 010	161,39	155,12	557,12	3733,69	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Яйцо отварное	50					1,44
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	230	9,48	12,21	47,36	333,5	5,9
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	27	6,1	5,64		75,33	1,46
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
Итого за Завтрак 1		607	23,36	36,59	98,4	795,07	
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	250	3,43	6,33	11,73	88,4	2,8
	Говядина , тушенная с луком, орехами и чесноком	120	23,88	32,28	7,2	406,8	3,27
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2	150	1,5	10,5	4,5	123	1,8
	Картофель отварной	230	4,83	7,59	38,87	243,85	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 125	45,54	57,98	171,79	1298,23	
Полдник							
	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,12	26,48	92,26	10 010
	Плюшки московские	100	8,5	7,4	54	145	1,83
Итого за Полдник		300	9,3	7,52	80,48	237,26	
Ужин 1							
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	24	30	27	465	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	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Бутерброд с икрой	55	7,43	9,4	16,79	183,73	1,43
Итого за Ужин 1		740	41,5	42,12	127,88	1046,66	
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		3 372	129,7	150,21	522,55	3675,22	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
	Каша жидкая на молоке манная	250	10	8,63	42,75	290	5,4
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82.5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
Итого за Завтрак 1		700	43,43	22,72	115,61	856,74	
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	250	3,38	6,2	17,15	101,38	2,3
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,6	18	3,7	235,2	3,13
	Рагу из овощей	230	4,28	11,39	24,59	211,9	4,7
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Сентябрь-март)	150	3,3	4,5	12	102	1,12
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с подсолнечным маслом (Март-Сентябрь)	150	1,5	10,5	4,5	115,5	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 285	40,8	51,91	184,13	1266,35	
Полдник							
	Печенье затяжное	40	8,4	4,8	26,4	180	7,13
	Бананы свежие	200	4	2	42	192	8,18
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		440	18,4	12,8	78,4	492	
Ужин 1							
	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	230	15,18	20,01	14,95	349,6	4,14
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Салат из огурца свежего с подсолнечным маслом	150	3,45	20,85	2,25	210	1,4
Итого за Ужин 1		855	61,61	61,3	105,47	1227,94	
Ужин 2							
	Кекс	100	8,85	7,38	51,26	307,3	7,19
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		300	14,85	13,38	59,26	425,3	
Итого за день		4 030	181,09	162,11	587,87	4471,83	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	10	8,63	42,75	290	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
Итого за Завтрак 1		565	26,63	28,02	97,71	719,44	
Завтрак 2							
	Груши свежие	250			25	117,5	8,3
	Напитки фруктово - овощные	200	2		20	86	6,2
Итого за Завтрак 2		450	2		45	203,5	
Обед							
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	250	3,25	4,18	8,45	71,6	101
	Гуляш из мяса отварного	120	17,8	11	5,06	141,6	3,28
	Рис отварной	180	4,28	7,97	35,03	257,71	355
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с подсолнечным маслом	150	1,65	15,3	6,15	168	1,29
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 065	39,52	39,77	148,88	1040,88	
Полдник							
	Соус ягодный (клубника)	30			9,6	41,7	6,29
	Пудинг из творога запеченный	160	24,96	16,48	34,08	396,8	5,15
	Напиток лимонный	200			20	86	6,9
Итого за Полдник		390	24,96	16,48	63,68	524,5	
Ужин 1							
	Котлеты картофельные	220	7,04	11,66	45,76	316,8	4,15
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) рец.2	120	24	36	12,18	465,6	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Салат из кальмаров с яблоками	180	16,74	10,08	8,28	190,8	1,31
Итого за Ужин 1		905	59,61	67,23	167,61	1467,84	
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		3 575	158,72	159,5	530,88	4090,16	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	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	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	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	50	11,3	10,45		139,5	1,38
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	230	7,36	12,65	45,08	331,2	5,12
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
Итого за Завтрак 1		695	33,48	47,14	106,64	975,14	
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	250	3,95	7,98	13,43	142	2,16
	Рыба (филе) запеченная	120	31,2	15,6	4,8	280,8	3,6
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	4,5
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	130	7,88	16,9	2,6	200,2	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	40	0,57	1,72	3,34	31,48	6,28
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	18,2	55,34	6,8
	Сухарики из хлеба пшеничного	40	3,04	0,32	19,44	95,2	156
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
Итого за Обед		1 156	60,97	52,79	172,86	1359,31	
Полдник							
	Яблоки	220			22	103,4	8,9
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП и сыром	50	6,94	13,7	9,78	162,71	7,15
	Сахар-песок порционный	30			30	119,7	8,8
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34	6,4
Итого за Полдник		500	6,94	13,7	61,78	419,81	
Ужин 1							
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	110	3,08	4,91	5,54	53,35	4,2
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,56	0,48	29,16	124,98	8,02
	Рагу из птицы (индейка)	300	27	30,51	30	498	3,16
Итого за Ужин 1		745	40,34	36,5	111,13	866,83	
Ужин 2							
	Вафли	40	1,6	12,4	25,2	216,8	7,16
	Кефир с МДЖ 2,5%	200	6	6	8	118	8,07
Итого за Ужин 2		240	7,6	18,4	33,2	334,8	
Итого за день		3 736	153,33	168,53	521,61	4127,89	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Омлет с горошком зеленым запеченный	200	13,8	13,4	8,2	208	5,13
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Колбасы варено-копченые "Сервелат"	30	6,78	6,27		83,7	1,46
Итого за Завтрак 1		530	30,76	40,81	63,24	709,94	
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-пюре из цветной капусты со сметаной	250	2,75	5,4	13,3	89,2	2,4
	Печень тушенная в соусе	110	16,61	10,78	4,73	182,6	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	180	10,08	9,18	48,6	316,8	4,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Кисель из ягод свежемороженых (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		1 140	59,35	62,82	189,35	1471,74	
Полдник	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,13	1,5	16,56	88,5	8,19
	Запеканка из творога	180	28,4	18,76	22,68	369	5,16
Итого за Полдник		410	30,53	20,26	49,22	499,5	
Ужин 1	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,05	0,03		0,54	8,11
	Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом	120	14,4	19,2	11,88	286,8	3,31
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	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	65	4,94	0,52	31,59	135,4	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Редис свежий	110	1,1		3,3	20,9	1,34
Итого за Ужин 1		821	30,79	29,55	137,72	942,84	
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		3 521	163,83	161,64	513,73	4039,22	

Рацион: 12-18

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	4	4	20	124	6,17
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Суфле творожное запеченное	200	30	18	28	396	5,11
	Соус вишневый	30	0,12	0,03	12,53	74,99	6,32
	Ветчина вареная для ДП	30	6,78	6,27		83,7	1,38
Итого за Завтрак 1		560	47,08	45,44	99,57	994,93	
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	250	3,58	4,6	15,7	119,93	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
	Фрикадельки из птицы к первому блюду	55	8,8	7,15	5,5	108,35	3,38
	Капуста тушеная	230	4,14	7,59	10,35	165,6	4,11
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	120	1,72	8,62	2,33	93,96	33
	Салат зеленый с растительным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	120	1,72	8,62	2,33	93,96	33
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	158,4	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	156,23	8,02
Итого за Обед		1 230	43,9	58,04	127,54	1171,15	
Полдник							
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Оладьи с изюмом	120	10,58	9,11	52,74	223,08	7,7
Итого за Полдник		320	12,18	10,71	64,74	293,08	
Ужин 1							
	Шницель рыбный натуральный собственного производства	120	17,34	7,92	11,52	187,42	3,32
	Картофель отварной	230	4,83	7,59	38,87	243,85	4,6
	Чай черный с лимоном	200			8	34	6,7
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Салат из овощей с морской капусты	150	2,4	10,5	15,45	166,5	1,17
Итого за Ужин 1		855	36,35	27,25	149,17	946,91	
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		3 565	149,51	149,44	485,02	3720,07	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	8,2
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	230	7,36	12,65	45,08	331,2	5,12
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой 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
Итого за Завтрак 1		540	22,15	39	101,24	802,86	
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	250	2,9	4,1	7,8	78,73	2,19
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	120	16,56	13,68	7,8	222	3,33
	Рагу из овощей	230	4,28	11,39	24,59	211,9	4,7
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Фрикадельки мясные (с луком и яйцом) к первому блюду	50	11	9,5	0,5	131,5	3,39
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	150	10,8	6,6	3,9	118,5	1,18
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	65	4,94	0,52	31,59	135,4	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 140	56,18	46,39	138,63	1138,53	
Полдник							
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100	9	11	35	168,99	7,17
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
Итого за Полдник		320	9,04	11	66,98	297,25	
Ужин 1							
	Изделия макаронные группы А отварные	180	6,3	4,5	29,52	199,8	4,4
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Сентябрь-март)	150	4,95	8,7	10,8	142,5	1,26
	Огурцы свежие (Март-Сентябрь)	120	1,2		3,6	16,8	1,1
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,6	18	3,7	235,2	3,13
Итого за Ужин 1		925	39,83	32,44	132,93	949,34	
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		3 545	135,2	134,83	489,78	3495,38	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	9,2	7,94	39,33	266,8	5,3
	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	50	3,8	0,4	24,3	104,15	8,02
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лосося)	55	9	3,55	11,72	115,83	1,39
	Итого за Завтрак 1	555	22,3	28,43	85,73	678,66	
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	Ши из шпината со сметаной	250	2,5		10	60	2,9
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	120	14,4	13,2	12	226,8	3,1
	Картофель тушеный с луком рец.3	230	4,6	13,8	32,2	266,8	4,12
	Яйцо отварное	50					1,44
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом №1150 (Сентябрь-март)	150	6	22,5	12	273	1,22
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец.2 (Март-Сентябрь)	150	1,5	10,5	4,5	123	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	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Итого за Обед	1 295	40,2	61,24	163,69	1316,77	
Полдник	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	200	0,2	0,08	18,3	56,92	6,5
	Ватрушка с сыром собственного производства	100	12,77	14,4	34,49	185,3	7,18
Итого за Полдник	300	12,97	14,48	52,79	242,22		
Ужин 1	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,6	12	70	6,1
	Винегрет овощной рец 1.	150	3,9	24,45	17,1	304,5	1,23
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	40	3,04	0,32	19,44	79,2	8,03
	Полуфабрикаты мясные (пельмени) с маслом сладкосливочным	300	24,45	31,2	38,19	656,01	3,11
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	156,23	8,02
	Итого за Ужин 1	765	38,69	58,17	123,18	1265,94	
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	3 555	136,56	173,12	495,79	3989,59		

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Кофейный напиток растворимый с цикорием с молоком	200	4	4	18	134	10 018
	Каша жидкая на молоке манная	250	10	8,63	42,75	290	5,4
	Сыр полутвердый	25	6,5	6,5		86	1,42
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
Итого за Завтрак 1		575	26,68	36,27	99,79	826,24	
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	250	1,95	5,9	11,13	76,38	2,21
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	120	5,4	5,64	9,96	112,8	1,6
	Плов	300	21,36	18,45	56,01	179,76	3,34
	Пастила	20			16	64,8	7,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200			16	66	6,13
Итого за Обед		1 055	41,25	31,31	189,29	835,71	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	100	12,09	16,57	45,74	169,8	7,14
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
Итого за Полдник		300	18,09	22,57	55,74	289,8	
Ужин 1							
	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	230	4,83	6,9	41,4	269,1	4,3
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	150	1,5	10,5	4,5	120	1,36
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Сахар-песок порционный	20			20	79,8	8,8
Итого за Ужин 1		875	35,45	26,56	152,75	1005,46	
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		3 425	129,47	122,71	547,57	3264,61	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Творожок детский фруктовый	130	27,3	5,2	3,9	171,6	1
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Суп молочный с изделиями макаронными (вермишель)	250	8,1	9,1	25,85	219,33	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
Итого за Завтрак 1		670	41,53	23,19	78,69	672,27	
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	250	3,75	2,68	20,85	85,78	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	180	10,08	9,18	48,6	316,8	4,8
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	120	15,6	18	3,7	235,2	3,13
	Салат из помидоров с луком зеленым подсолнечным маслом	150	2,4	19,2	7,05	210	1,25
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 085	44,53	50,54	191,99	1294,67	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	9,62	7,35	39,73	110	7,4
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14		18,48	57,32	6,24
Итого за Полдник		300	9,76	7,35	58,21	167,32	
Ужин 1							
	Пюре картофельное	230	4,6	9,2	34,5	236,9	4,5
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	120	16,91	7,2	15,52	246,37	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	70	5,32	0,56	34,02	145,81	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
Итого за Ужин 1		845	34,8	30,58	140,43	976,45	
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		3 520	138,62	119,66	519,32	3434,11	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Какао с молоком рец. 2	200	4	4	16	102	6,15
	Сухие завтраки с молоком (молочные подушечки)	250	8,75	7,15	26,65	290,5	5,58
	Ветчина вареная для ДП	20	4,52	4,18		55,8	1,38
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
Итого за Завтрак 1		570	23,45	32,47	81,69	764,54	
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	250	3,55	6,38	17,15	103,25	2,3
	Запеканка картофельная с мясом отварным	300	31,11	24,63	50,55	393	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	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага)	200			14	66	6,27
Итого за Обед		1 045	60,63	45,62	166,39	1088,83	
Полдник							
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,13	1,5	16,56	88,5	8,19
	Оладьи с изюмом	120	10,58	9,11	52,74	223,08	7,7
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
Итого за Полдник		350	12,71	10,61	79,28	351,48	
Ужин 1							
	Рагу из птицы (индейка)	300	27	30,51	30	498	3,16
	Помидор свежий	130	1,3		3,9	18,2	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	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
Итого за Ужин 1		805	40,08	31,75	129,23	945,14	
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		3 390	144,87	126,45	506,59	3457,39	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,22	42,28	6,14
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	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
Итого за Завтрак 1		540	41,59	40,38	80,21	835,45	
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	250	3,25	4,18	8,45	71,6	101
	Мясо отварное к первому блюду	30	8,48	1,31		43,03	7 009
	Рагу из овощей	230	4,28	11,39	24,59	211,9	4,7
	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	120	15,6	21,6	13,2	307,2	3,23
	Винегрет овощной рец 1.	130	3,38	21,19	14,82	263,9	1,23
	Компот из фруктов косточковых сушеных (курага, чернослив)	200			26	92	6,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
Итого за Обед		1 115	46,77	60,91	162,39	1304,77	
Полдник							
	Ватрушка Сдобная с творогом	100	14	10	38	150	1,84
	Груши свежие	200			20	94	8,3
	Отвар из шиповника	200	0,04		11,98	48,46	6,16
Итого за Полдник		500	14,04	10	69,98	292,46	
Ужин 1							
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Чай зеленый с сахаром	200			9,98	42	6,11
	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	350	24,15	14,35	16,8	322	3,36
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	150	9,09	19,5	3	231	1,32
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
Итого за Ужин 1		855	45,02	35,09	105,11	910,14	
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		3 630	159,82	154,58	491,89	3758,02	

Рацион: 12-18

Неделя: 4

День: воскресенье

Завтрак: 12-16		Полдень: 17-19		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Масло сладкосливочное несоленое МДЖ 82,5% порционное	20	0,1	16,5	0,16	149,6	8,2
	Омлет натуральный, запеченный	200	20	24,2	4	312	5,14
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом подсолнечным	80	4,85	10,4	1,6	123,2	1,32
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
Итого за Завтрак 1		580	31,03	51,74	54,62	791,34	
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	250	7,3	2,85	24,38	135,88	2,23
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	36,87	24,45	40,77	379,65	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)	150	1,5	10,5	4,5	123	1,8
	Салат из капусты белокочанной с подсолнечным маслом рец.2 (Сентябрь-март)	150	2,1	15,15	8,55	178,5	1,6
	Мармелад	20			15,8	64,2	7,8
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	90	6,84	0,72	43,74	187,47	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Итого за Обед		1 235	60,49	54,31	192,39	1272,54
Полдник							
	Молоко питьевое стерилизованное или ультрапастеризованное с МДЖ 3,2% в инд. упаковке	200	6	6	10	120	8,6
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,63	8,61	38,53	159,91	7,5
Итого за Полдник		300	12,63	14,61	48,53	279,91	
Ужин 1							
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	230	10,01	19,64	25,23	274,76	4,16
	Мясо отварное	100	27,48	9,67	0,69	167,42	3,22
	Икра из баклажанов собственного производства	120	2,04	5,04	7,92	85,2	1,37
	Яблоко печеное	140	0,7	0,7	24,14	14	7,12
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,08	0,64	38,88	166,64	8,02
	Хлеб Дарницкий ржано-пшеничный в нарезке	75	5,7	0,6	36,45	148,5	8,03
	Чай черный с сахаром	200			9,98	39,9	6,19
Итого за Ужин 1		945	52,01	36,29	143,29	896,42	
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		3 660	166,16	164,95	482,83	3554,21	
Итого за период		101 349	4102,22	4087,42	14635	104611,55	
Среднее значение за период			146,5	146	522,7	3736,1	

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