ДТСЗН ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»

ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

(ГБУ ЦССВ «Вертикаль»)

Утверждаю

Директор

ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

О.Н. Мельникова

«29» сентября 2025 г.

Цикличное 28-дневное меню

Для организации питания воспитанников ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

Список рационов: Суточная проба, 1-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет, 11-18 лет.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	100	4,14	7,36	19,55	162	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	22,39	30,35	49,13	565	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	100	1,86	10,85	3,69	120	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	100	4,7	2,27	9,03	75	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	100	2,38	5,27	25,67	162	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	100	0,58	1,37	9,78	43	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		540	22,84	40,68	67,71	721	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		200	9,1	5,51	50,7	312	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	100	1,75	3,96	20,6	124	160,01
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100			4,99	20	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	20,88	23,06	51,3	516	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		2 162	84,11	108,72	285,24	2513	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	100	1,65	14,51	10,12	178	123
	Омлет с сыром запеченный	100	15,05	20,7	0,66	250	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		405	28,32	49,94	52,66	781	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	0,61	2,36	1,03	28	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	100	25,74	9,62	0,93	193	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	100	3,69	5,38	23,52	157	359,01
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	36,07	33,61	71,79	737	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,1	0,04	8,79	35	415
Итого за Полдник		200	0,18	0,14	9,33	38	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	100	0,99	14,13	2,39	141	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	200	4,66	16,42	22,54	256	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	100	2,85	5,29	3,42	71	164
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,07	0,02	0,01		782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	11,49	36,68	56,56	601	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		205	5,22	5,04	39,01	224	
Итого за день		2 230	82,66	125,95	248,36	2479	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	100	12,88	9,35	23,02	230	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	100	0,27	0,1	6,84	30	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	16,15	17,52	48,19	421	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	230	2,07	0,46	18,63	138	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	3,07	0,66	38,83	230	
Обед							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	100	2,14	3,83	5,08	67	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	20	2,29	0,29	14,04	68	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,75	3,96	20,6	124	160,02
	Кисель из брусники	100	0,54	0,15	10,49	46	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	39	29,18	75,54	725	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,04
Итого за Полдник		200	6,17	2,93	57,87	283	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1,63	7,09	11,48	116	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	100	17,82	22,78	11,49	326	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	100	1,93	5,04	10,48	95	374,02
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	28,12	37,94	98,11	852	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		2 160	95,31	108,23	322,74	2643	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	100		2,97	2,99	39	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		405	12,56	11,39	43,55	340	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	100	1,01	7,05	8,31	101	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	100	1,3	2,52	5,93	52	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	100	19,94	10,83	4,07	193	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	100	1,88	4,49	17,61	118	362,02
	Компот из свежих апельсинов	100	0,37	0,07	5,99	26	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	32,3	28,68	60,65	630	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	491
Итого за Полдник		300	14,69	9,69	62,91	388	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	100	8,15	10,4	12,73	219	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,3	1,09	0,92	15	384,03
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		355	12,29	21,41	41,26	433	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		2 270	80,54	81,32	263,86	2153	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	100	3,15	4,16	10,18	92	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		270	13,78	20,25	39,34	401	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	100	8,1	12,31	5,12	164	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	100	1,76	5,16	6,42	80	83
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		565	31,66	36,57	82,65	796	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	100	11,26	7,67	16,01	180	440
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		200	12,48	7,86	26,21	227	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2,1	3,3	13,73	107	8 012
	Чай с сахаром рец.	100	0,74	0,16	5,03	25	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	20,01	37,26	41,03	598	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		2 150	94,31	111,84	317,43	2719	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	100	15,13	18,94	2,14	240	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	100	3,1	3,17	6,5	67	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	42,55	69,53	42,78	556	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Уха ростовская рец. 1	100	6,01	4,65	7,55	96	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	100	3,69	5,38	23,52	157	359,01
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		590	33,18	37,26	102,03	884	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,68	13,12	34,16	369	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		460	34,19	31,32	72,97	710	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 480	132,42	157,05	318,94	2855	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	100	2,95	4,37	20,12	131	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	17,82	24,24	35,43	433	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	100	1,83	12,09	7,43	146	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	100	0,9	1,9	3,2	34	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	6,03	2,23	0,24	45	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	100	12,08	5,61	5,36	120	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,87	3,5	17,78	110	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,1	0,04	8,79	35	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		585	25,73	42,19	61,54	650	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	100	0,14	0,07	12,89	53	545,01
Итого за Полдник		300	6228,66	17037,42	54,95	180353	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	100	2,83	16,29	8,36	193	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	100	5,7	4,82	27,45	180	353
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		495	31,37	41,94	81,62	820	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 340	6311,5	17154,98	300,29	182644	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	100	12,65	8,71	9,04	168	269,02
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	17,62	18,77	34,73	385	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	100	3,42	4,01	1,21	55	527,01
	Птица тушеная (индейки)	100	12,9	11,3	3,2	173	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	100	1,88	4,86	9,99	91	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	3,88	3,88	8,93	35	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		565	25,81	31,94	64,58	607	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,88	5,32	40,5	265	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,02
Итого за Полдник		200	7,97	5,36	51,76	301	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	100	3,94	10,53	1,92	118	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	100	16,35	28,05	10,73	363	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	100	1,8	2	4,3	42	369,02
	Чай с сахаром	100	6	1,53	6,5	25	132
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	31,01	42,93	41,65	643	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	2,9	4,02	4,2	68	
Итого за день		2 105	90,06	104,47	269,62	2336	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	100		2,97	2,99	39	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	12,83	17,6	42,35	384	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	100	2,06	2,14	6,74	55	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	100	17,63	6,18	6,37	152	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	100	4	5,6	11,7	113	360,03
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	30,03	36,82	70,06	735	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	100	0,99	6,23	0,21	61	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	100	0,2	0,1	11,5	48	418,12
Итого за Полдник		250	9,54	10,66	21,99	245	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	100	1,61	7,41	3,91	89	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	100	8,15	10,4	12,73	219	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,3	1,09	0,92	15	384,03
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100			4,99	20	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		355	12,98	19,72	40,75	438	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		2 045	73,54	97,46	214,66	2126	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	100	4	5,6	14,3	124	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	15,21	20,85	38,72	407	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	100	2,86	2,24	10,37	73	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	20	4,83	1,78	0,19	36	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	10,69	14,64	13,21	229	317
	Рис отварной рец. 2	100	2,4	2,5	19,3	109	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		582	27,68	33,75	98,47	801	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		200	7,27	3,03	58,99	292	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	100	0,98	9,51	10,09	133	54
	Суфле из кабачков паровое рец.	50	1,25	2,51	3,28	41	166
	Язык (говяжий) отварной	100	27,14	20,5	0,9	297	290
	Овощи запеченые №2	100	1,99	919,18	11,13	8324	315
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		490	34,39	954,55	50,25	8916	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 177	91,65	1016,03	301,88	10759	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	100	4,44	6,35	22,44	167	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		395	13,82	23,07	62,61	529	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	1,42	2,47	9,2	65	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	200	22,47	24,37	36,55	459	332
	Компот из чернослива	100	0,14	0,07	12,89	53	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		670	42,38	48,56	99,28	1011	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	100	12,1	3	33	207	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	100	0,74	0,16	5,03	25	430
Итого за Полдник		300	20,24	7,06	48,23	338	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	2,1	3,3	13,73	107	8 012
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		450	17,4	37,44	46,4	609	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		2 465	102,14	126,68	312,21	2849	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	100	3,68	2,97	21,09	127	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		265	12,55	17,05	46,78	397	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	100	2,6	16,3	11,4	203	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	100	4,1	1,83	6,74	67	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	13,44	13,49	0,52	181	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	100	2,21	3,67	18,28	114	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	100	0,1	0,1	8,8	37	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		565	25,37	36,21	84,23	777	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник		310	13,9	8,87	57,43	395	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	100	1,7	10,1	11,48	144	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	100	2,62	9,7	6,77	129	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100			4,99	20	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	19,02	32,22	44,52	550	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 230	82,41	101,04	334,74	2643	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	100	3,16	5,09	13,17	112	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		390	21,37	25,4	42,85	487	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	100	1,29	3,86	5,62	63	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	100	16,41	10,14	0,55	159	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	5,7	3,7	27,6	166	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	29,58	40,63	79,02	802	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,84	12,99	4,77	172	66
	Говядина, тушенная с черносливом	100	23,07	6,87	1,33	160	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	100	7,54	10,48	1,13	129	198
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	42,48	33,19	32,08	582	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	2,96	4,02	20,16	132	
Итого за день		2 320	111,69	115,58	257,25	2542	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	100	4,92	13,52	20,57	224	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,04
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	19,83	33,57	34,71	523	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	100	1,9	5,7	7,7	90	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	100	2,06	2,14	6,74	55	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	100	9,03	13,67	6,91	187	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,75	3,96	20,6	124	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,1	0,04	8,79	35	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		580	22,64	45,23	69,48	696	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,81	43,11	233	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,02
Итого за Полдник		200	6,8	3,85	54,37	269	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	100	1,6	10,08	9,77	136	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	40	0,94	7,58	1,53	76	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	100	3,85	3,43	24,68	145	246
	Чай черный без сахара	100	0,07	0,02	0,01	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		490	26,74	37,78	70,78	732	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		2 272	86,14	128,63	283,15	2615	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	100	12,71	8,71	12,59	192	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	30	10,06	31,82	0,05	15	15
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		280	24,82	48,2	27,53	345	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1,02	10,14	2,46	106	35,01
	Уха ростовская рец. 1	100	6,01	4,65	7,55	96	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	336
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	100	0,1	0,04	8,71	35	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		570	28,96	35,36	58,9	678	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	100	7,73	9,91	36,87	268	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник		345	9,04	13,07	81,01	489	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	100	13,84	14,64	10,32	234	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,87	3,5	17,78	110	362,02
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	31,41	31,04	59,55	650	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		150	3,75	3,13	34,75	180	
Итого за день		2 155	99,86	131,44	290,85	2486	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	100	14,84	21,4	1,8	261	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	50	1,35	1,15	2,25	25	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		360	24,39	42,52	30,92	611	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	2,75	19,65	11,58	235	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	100	2,48	2,22	8,64	64	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162	522
	Рис отварной рец. 2	100	2,4	2,5	19,3	109	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		560	23,47	42,97	86,92	827	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	100	0,48	0,48	21,17	94	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		320	6,58	6,5	31,17	215	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,61	1,24	0,49	90	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	100	2,05	4,01	17,55	114	171,01
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	27,54	22,88	45,66	481	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 350	91,99	122,64	281,43	2603	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	100	12,43	12,38	17,92	251	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		270	23,06	28,47	47,08	560	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	100	1,06	10,13	3,65	112	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	100	1,85	3,66	2,51	56	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	5,7	3,7	27,6	166	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	3,88	3,88	8,93	35	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		560	32,39	46,29	66,02	688	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		200	9,1	5,51	50,7	312	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	100	4,1	2,9	11	87	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	70	0,78	3,53	6,03	58	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	100	0,74	0,16	5,03	25	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		565	31,02	41,33	60,08	764	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 225	103,99	130,89	300,73	2758	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	100	2,5	3,2	18,4	117	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	100	0,59	0,28	5,67	28	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	13,49	15,45	52,6	412	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	100	1,6	2,9	5,6	55	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	10	2,44	1,45		22	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	30	3,43	0,43	21,06	102	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	200	7,5	15,8	17,3	241	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		605	18,92	36,55	97,06	785	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	110	2,07	9,57	2,9	106	475,04
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник		210	2,59	9,6	15,98	161	
Ужин1							
	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	100	2,69	11,53	6,58	141	19
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	100	15,43	16,29	16,19	284	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	100	1,65	5,32	8,68	89	175,03
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		450	22,69	33,96	59,65	647	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	4,4	4,2	14,02	115	
Итого за день		2 265	64,84	100,36	269,66	2316	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	100		2,97	2,99	39	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	11,17	18,1	28,58	325	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	100	4,9	8,5	7,9	128	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	100	0,47	1,13	0,29	54	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,75	7,13	2,55	142	300
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,87	3,5	17,78	110	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,1	0,04	8,79	35	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		540	27,01	21,12	56,05	564	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,71	11,55	20,1	255	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	30	2,25	0,06	17,04	78	901,03
	Компот из чернослива	100	0,14	0,07	12,89	53	545,01
Итого за Полдник		230	19,1	11,68	50,03	386	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	100	9,4	20,02	24,3	312	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,07	0,02	0,01		782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		370	18,39	26,26	55,01	529	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		2 120	86,58	84,63	286,33	2319	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	200	8,66	8,38	38,08	380	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		390	20,67	20,92	63,77	647	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	100	1,65	16,4	4,95	87	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	100	1	1,6	5,7	41	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	20	1	0,6		11	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	100	1,75	4	20,6	125	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	23,85	41,69	64,08	660	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		440	14,44	11,88	64,22	451	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	100	0,85	10,26	6,22	122	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	100	14,5	12,05	8,49	201	285,01
	Рис отварной с овощами	100	2,32	4,33	23,05	142	58
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	20,7	29,49	62,61	586	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		2 285	84,79	123,65	288,69	2607	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 3 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	100	2	2,7	13,6	87	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		370	18,53	22,13	42,68	448	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	100	5,93	10,76	3,08	134	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	100	1,12	1,49	3,04	30	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	200	16,12	9,84	21,1	237	301
	Компот из свежих апельсинов	100	0,37	0,07	5,99	26	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		590	33,59	34,58	69,35	726	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	110	7,4	5,1	33,6	210	475,03
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		210	8,62	5,29	43,8	257	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,6	1,7	142	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	50	0,02	2,48	0,02	22	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	100	14,07	13,79	11,48	227	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	5,7	3,7	27,6	166	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		555	31,74	41,77	86,88	854	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		225	5,6	6,4	27,95	198	
Итого за день		2 380	99,5	111,19	303,3	2637	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	100	12,71	8,71	12,59	192	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	16,3	17,06	36,59	381	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	100	1,15	9,43	13,63	143	55,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	100	2,85	2,24	10,36	73	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	100	11,67	7,1	8,53	145	288,01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	100	1,75	5,24	11,4	105	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	22,66	31,83	85,82	726	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,1	0,04	8,79	35	415
Итого за Полдник		200	7,98	5,36	49,29	300	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	100	4,82	8,5	7,25	125	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	16,17	15,61	7,28	250	303,01
	Овощи запеченые №2	100	1,99	919,18	11,13	8324	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	100	3,08	6,35	10,9	114	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100			4,99	20	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	28,98	950,46	59,75	8928	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 200	84,55	1010,47	307,12	10786	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	100	5,38	16,52	1,97	180	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	100	2,7	2,3	4,5	50	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	27,01	47,98	34,2	683	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	100	1,09	2,51	2,09	35	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	100	18,29	10,12	3,22	178	298
	Рис отварной рец. 1	100	2,38	5,27	25,67	162	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		540	27,66	27,82	68,69	630	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	100	12,1	3	33	207	477
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник		340	13,18	3,59	59,8	328	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,75	3,96	20,6	124	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	100			4,75	19	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	29,26	42,08	49,61	697	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		2 400	101,29	142,01	235,51	2568	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Сул молочный с изделиями макаронными рец. 1	100	3,15	4,16	10,18	92	133
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	16,37	23,4	57,47	476	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	100	1,44	1,16	9,35	53	116,01
	Птица тушеная (индейки)	100	12,9	11,3	3,2	173	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	100	2,62	9,7	6,77	129	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	3,88	3,88	8,93	35	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		565	24,7	41,97	70,09	719	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Компот из чернослива	100	0,14	0,07	12,89	53	545,01
Итого за Полдник		200	7,34	5,82	54,34	299	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	120	15,48	10,22	17,23	224	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,87	3,5	17,78	110	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	80	2,94	8,23	8,5	120	184
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	26,19	38,86	77,09	749	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,6	6,2	17,82	166	
Итого за день		2 265	84,12	117,14	320,7	2609	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	100	3,68	2,97	21,09	127	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,43	2,66	10,83	78	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	16,51	17,6	60,45	472	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	1,42	2,47	9,2	65	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,68	13,12	34,16	369	294
	Компот из свежих апельсинов	100	0,37	0,07	5,99	26	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		570	36,62	40,3	88,66	868	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	100	0,1	0,04	8,71	35	519
Итого за Полдник		200	7,98	5,36	49,21	300	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,84	12,99	4,77	172	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,9	18,29	11,55	279	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	100	3,4	2,5	16	100	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	100	1,31	6,04	8,7	93	364
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	32,37	40,64	69,22	777	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 245	98,75	108,07	315,18	2672	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	100	5,8	4	5,1	67	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	19,79	32,45	29,9	482	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	100	1,52	10,08	8,56	131	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	100	1,85	3,66	2,51	56	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	200	17,88	13,56	23,94	289	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	491
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	29,14	31,06	65,01	652	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,59	11,2	44,79	310	474,02
	Напиток из плодов шиповника	100	1,22	0,19	10,2	47	496
Итого за Полдник		220	8,81	11,39	54,99	357	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	100	1,2	15,2	1,8	148	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	16,17	15,61	7,28	250	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	100	5,7	4,82	27,45	180	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	100			4,75	19	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	28,61	41,53	84,26	849	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 340	96,86	124,3	331,02	2855	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	100	14,58	8,58	8,92	177	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	0,55	0,16	6,84	31	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		270	23,33	22,17	34,09	439	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	100	1,09	7,1	8,74	104	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	100	2,98	1,12	10,36	63	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	200	20	14	14	286	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	100	0,09	0,04	11,26	36	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		565	27,08	23,08	82,85	664	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,15	8,14	52,89	330	534
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,04
Итого за Полдник		200	6,27	8,23	61,97	368	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	100	16,41	10,14	0,55	159	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	100	2,28	5,11	9,85	96	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай черный без сахара	100	0,07	0,02	0,01	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		505	31,5	29,31	54,33	636	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 050	96,06	91,73	285,21	2439	

Рацион: Суточная проба **Неделя:** 4 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	100	2,6	5,61	18,84	138	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	1,97	1,99	7,36	56	434
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	13,69	22,01	34,67	395	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	100	2,87	11,22	7,54	143	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	100	1,53	2,47	3,91	45	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	20	4,83	1,78	0,19	36	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	100	16	2,2	0,4	84	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	100	1,75	5,24	11,4	105	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		590	32,51	32,49	72,66	721	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущеным рец. 2	120	2,07	9,57	2,9	106	475,04
	Чай с лимоном	100	0,11	2,03	6,65	26	431
Итого за Полдник		220	2,18	11,6	9,55	132	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	100	1,2	6,8	6,4	92	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	100	9,4	20,02	24,3	312	335,01
	Фиточай рец.	100					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		450	20,92	31,54	69,1	643	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	3,58	10,12	16,7	175	
Итого за день		2 200	74,3	108,55	236,47	2220	

Итого за период	62 886	8785,96	22045,05	8082,57	267751	
Среднее значение за период		313,8	787,3	288,7	9562,5	

Составил _____ Подольская О.В

Утвердил _____ Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	150	6,21	11,04	29,33	243	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	22,42	32,56	60,91	630	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	60	1,12	6,51	2,21	72	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	200	9,4	4,54	18,06	150	117,02
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	150	0,87	2,06	14,67	65	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		630	24,98	43,93	85,22	745	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	483
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		200	5,77	2,95	35,55	204	
Ужин1							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,33	14,54	4,01	210	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	200	3,5	7,92	41,2	248	160,01
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	19,23	23,34	72,94	591	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		2 422	81,3	111,9	321,02	2569	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
	Омлет с сыром запеченный	90	13,54	18,63	0,59	225	254
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	29,4	44,15	43,23	693	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,22	4,72	2,06	56	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	80	20,59	7,7	0,74	154	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Обед		660	30,05	24,31	69,68	621	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	50	0,04	0,05	0,27	2	483
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина чёрная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
Итого за Полдник		200	0,9	0,26	15,84	71	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	60	0,59	8,48	1,43	85	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	200	4,66	16,42	22,54	256	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	50	1,43	2,65	1,71	35	164
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,1	0,03	0,01	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	9,7	28,4	54,43	510	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		200	5,22	5,04	35,06	208	
Итого за день		2 310	77,15	102,8	247,35	2247	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	150	19,32	14,03	34,54	346	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	0,41	0,15	10,26	45	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		330	21,27	21,84	54,3	504	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	25	3,1	3,01	0,5	42	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	4,28	7,66	10,16	134	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	15	1,72	0,21	10,53	51	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	70	11,89	5,67	3,21	112	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,5	7,92	41,2	248	160,02
	Кисель из брусники	150	0,81	0,23	15,74	69	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		710	27,58	25,25	110,63	788	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
Итого за Полдник		220	4,42	2,13	47,77	228	
Ужин1							
	Огурцы консервированные рец.	20	0,16	0,02	0,34	3	70,02
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	50	8,91	11,39	5,75	163	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	180	3,47	9,07	18,86	171	374,02
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	16,6	25,55	76,64	606	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		2 460	76,23	95,91	334,46	2507	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		515	11,49	16,94	44,27	388	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	60	0,61	4,23	4,99	61	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	200	2,6	5,04	11,86	104	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	80	15,95	8,66	3,25	155	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	200	3,76	8,98	35,22	235	362,02
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		765	30,84	36,14	95,55	830	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	491
Итого за Полдник		320	12,58	7,99	56,11	332	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	83
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	7,78	10,1	20,86	205	252,02
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	10	0,2	0,73	0,61	10	384,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		430	21,54	35,09	60,33	618	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		2 680	85,65	106,41	321,85	2576	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	12,52	20,57	40,75	402	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,82	3,48	2,58	65	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	10,32	12,84	159	83
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		675	31,32	32,93	93,07	803	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	125	14,08	9,59	20,01	225	440
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		275	15,91	9,88	35,31	296	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	60	1,71	8,87	1,66	94	43,01
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Чай с сахаром рец.	150	1,11	0,24	7,55	37	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	20,46	28,87	74,96	645	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	50	3,94	2,66	20,25	133	483
Итого за Ужин2		175	7,69	5,79	35,25	233	
Итого за день		2 415	92,65	99,49	352,04	2711	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	90	13,62	17,05	1,93	216	253
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,1	7,8	0,1	71	58
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	26,38	33,01	30,9	528	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	9,43	8,21	8,44	147	311
	Соус томатный рец. 1	15	0,2	0,75	0,95	12	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		645	29,95	30,15	107,33	826	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	50	3,94	2,66	20,25	133	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,51	6,08	5,96	85	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,68	13,12	34,16	369	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		470	33,19	27,27	68,99	653	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 395	108,58	106,81	298,23	2626	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 1	150	4,44	9,53	30,2	224	354,12
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	10	0,05	0,01			482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	16,44	26,78	47,02	496	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,1	7,25	4,46	88	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	180	1,62	3,42	5,76	61	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	100	12,08	5,61	5,36	120	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	120	2,24	4,2	21,34	131	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	180	1,03	0,25	18,68	83	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		715	24,61	38,89	74,48	670	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		270	7,71	4,03	29,54	186	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	60	1,7	9,77	5,02	116	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	80	9,42	9,28	2,46	130	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	150	8,55	7,23	41,18	270	353
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	30,06	35,95	93,63	799	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 575	87,24	114,94	321,52	2585	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	180	22,77	15,68	16,28	302	269,02
	Чай с молоком с сахаром	200	1,36	1,45	11,2	64	10 033
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		420	26,47	25,08	42,39	507	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	83
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	200	6,84	8,02	2,42	110	527,01
	Птица тушеная (индейки)	70	9,03	7,91	2,24	121	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	180	3,38	8,75	17,98	163	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	5,82	5,82	13,4	53	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		725	28,48	35,56	76,19	669	
Полдник							
	Сдоба с корицей	50	3,94	2,66	20,25	133	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,02
Итого за Полдник		200	4,08	2,72	37,14	187	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	3,9	2,64	5,82	62	69,02
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	50	8,17	14,03	5,37	181	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	180	3,24	3,6	7,74	76	369,02
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		470	18,77	22,17	43,01	447	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	2,9	4,02	4,2	68	
Итого за день		2 465	85,45	91	275,63	2210	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	13,39	20,3	45,85	422	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	80	14,1	4,94	5,1	121	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	180	7,2	10,08	21,06	203	360,03
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		710	29,68	29,24	80,01	704	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	80	0,79	4,99	0,17	49	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,3	0,15	17,25	72	418,12
Итого за Полдник		280	9,44	9,47	27,7	257	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с растительным маслом	60	1,09	3,98	2,15	49	301,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	7,78	10,1	20,86	205	252,02
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		410	21,69	23,8	57,59	535	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		2 370	82,86	95,57	260,76	2288	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	6	8,4	21,45	186	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		450	21,96	29,25	46,78	541	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,51	6,08	5,96	85	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	200	5,72	4,48	20,74	145	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	50	5,35	7,32	6,61	115	317
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		647	23,26	27,5	112,78	780	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		220	6,07	2,28	49,45	242	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом рец. 1	60	0,51	4,28	5,45	62	54,02
	Суфле из кабачков паровое рец.	30	0,75	1,5	1,97	25	166
	Язык (говяжий) отварной	70	19	14,35	0,63	208	290
	Овощи запеченые №2	180	3,58	1654,52	20,03	14984	315
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		520	26,27	1678,4	52,84	15393	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 432	84,66	1741,28	317,3	17299	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,66	9,53	33,66	251	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		475	13,06	23,53	73,83	574	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Сельдь с луком	25	3,1	3,01	0,5	42	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	200	22,47	24,37	36,55	459	332
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		675	32,02	33,31	95,03	812	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	70	8,47	2,1	23,1	145	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		370	21,87	12	43,3	371	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,9	93	37,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,9	8,9	8,35	156	307
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	20	0,42	0,66	2,75	21	8 012
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		320	13,17	19,33	37,78	383	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		2 490	88,92	98,82	315,73	2548	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	11,66	16,29	55,85	420	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	60	1,56	9,78	6,84	122	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	200	8,2	3,66	13,48	134	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	50	6,72	6,75	0,26	90	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	180	3,98	6,61	32,9	205	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	150	0,15	0,15	13,2	56	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		705	23,53	27,77	105,17	782	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
Итого за Полдник		310	10,22	6,23	43,72	291	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	90	10,6	10,44	2,77	146	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	180	4,72	17,46	12,19	232	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,41	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		500	17,8	34,37	38,71	541	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 515	74,78	91,35	345,23	2558	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	150	4,74	7,64	19,76	168	518
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		450	19,23	25,57	50,3	513	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	200	2,58	7,72	11,24	127	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	60	9,85	6,08	0,33	95	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	110	6,27	4,07	30,36	183	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		640	23,5	33,97	94,8	782	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	50	3,94	2,66	20,25	133	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	4,94	3,43	2,99	63	1 069,01
	Говядина, тушенная с черносливом	80	18,46	5,5	1,06	128	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	180	13,57	18,87	2,04	233	198
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	40,06	31,67	34,81	558	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	2,96	4,02	20,16	132	
Итого за день		2 480	97,61	105,01	273,06	2438	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,38	20,28	30,86	336	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	19,64	38,45	44,67	605	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	60	1,14	3,42	4,62	54	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	10	2,44	1,45		22	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	70	6,32	9,57	4,84	131	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	180	3,15	7,13	37,08	223	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	150	0,15	0,06	13,19	53	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		730	20,24	42,73	91,95	752	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	4,7	2,67	30,18	163	476,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) рец. 1	150	0,09	0,03	14,93	62	418
Итого за Полдник		220	4,79	2,7	45,11	225	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	60	0,96	6,05	5,86	82	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	9,43	8,21	8,44	147	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	15	0,35	2,84	0,57	29	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	110	4,24	3,77	27,15	159	246
	Чай черный без сахара	150	0,11	0,03	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		435	16,51	21,16	59,96	497	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		2 447	70,48	113,76	307,89	2478	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,07	13,07	18,89	288	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	23,34	23,35	33,24	457	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	60	0,61	6,08	1,48	64	35,01
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	180	16,67	16,4	17,59	290	336
	Соус томатный рец. 1	10	0,13	0,5	0,63	8	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	150	0,15	0,06	13,07	53	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		640	32,5	33,16	66,61	702	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	110	8,5	10,9	40,56	295	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
Итого за Полдник		405	10,07	14,08	91,24	544	
Ужин1							
	Сельдь с луком	30	3,71	3,61	0,6	50	316
	Огурцы свежие	40	0,32	0,04	1	6	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	80	11,07	11,71	8,26	187	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	180	3,37	6,3	32	197	362,02
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	21,39	22,48	70,6	573	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		150	3,75	3,13	34,75	180	
Итого за день		2 385	92,93	96,84	325,55	2600	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	10,79	19,55	30,08	340	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	2,94	5,1	4,74	77	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	200	0,94	2,26	0,58	108	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	80	13,4	5,7	2,04	114	300
	Пюре картофельное рец. 3	200	3,74	7	35,56	219	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	24,8	21,09	77,23	682	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,71	11,55	20,1	255	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	15	1,13	0,03	8,52	39	901,03
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		265	18,05	11,69	47,96	373	
Ужин1							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	120	8,48	11,02	22,75	224	252,02
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,1	0,03	0,01	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	22,63	22,78	56,3	521	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		2 505	87,18	82,58	308,23	2431	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 3 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	130	5,63	5,45	24,75	247	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		330	11,59	17,17	48,06	471	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	60	0,99	9,84	2,97	52	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2	3,2	11,4	82	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	15	0,75	0,45		8	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,33	14,54	4,01	210	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	180	3,15	7,2	37,08	224	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		725	22,32	36,19	87,82	728	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Сдоба "Свердловская"	50	3,94	2,66	20,25	133	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		410	10,58	9,3	45,93	328	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с растительным маслом рец. 3	60	0,5	4,31	3,8	57	20,06
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	80	11,6	9,64	6,79	161	285,01
	Рис отварной с овощами	110	2,55	4,76	25,36	157	58
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	17,74	22,58	64,67	509	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		2 360	67,86	105,01	290,59	2345	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 3 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 1	150	4,71	9,62	25,07	206	354,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		450	19,2	27,58	55,61	551	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом	60	3,58	4,61	1,73	63	67,02
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,98	6,08	60	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	200	16,12	9,84	21,1	237	301
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Обед		685	29,18	20,56	56,64	528	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	125	8,41	5,8	38,18	239	475,03
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		275	10,24	6,09	53,48	310	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	60	0,6	8,76	1,02	85	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	20	0,01	0,99	0,01	9	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	70	9,85	9,65	8,04	159	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	150	8,55	5,55	41,4	249	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	29,23	31,57	95,46	784	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		225	5,6	6,4	27,95	198	
Итого за день		2 615	95,37	93,32	331,88	2571	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,07	13,07	18,89	288	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	22,61	22,22	43,1	482	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом рец. 1	60	1,62	2,28	5,64	50	55,03
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	200	5,7	4,48	20,72	145	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	80	9,34	5,68	6,82	116	288,01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,5	10,48	22,8	210	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	23,62	23,83	94,34	697	
Полдник							
	Сдоба с маком	50	3,94	2,66	20,25	133	483
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,86	0,21	15,57	69	418,04
Итого за Полдник		200	4,8	2,87	35,82	202	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	60	2,89	5,1	4,35	75	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	14,55	14,05	6,55	225	303,01
	Овощи запеченые №2	110	2,19	1011,1	12,24	9157	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	1,54	3,18	5,45	57	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150			7,49	30	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	24,09	1034,25	54,82	9639	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 400	82,42	1089,35	306,04	11429	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	50	2,69	8,26	0,99	90	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,68		35	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	18,64	34,7	28,72	504	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	60	1,64	4,27	4,7	64	32
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	200	2,18	5,02	4,18	70	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	70	12,8	7,08	2,25	125	298
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
	Кисель из брусники	150	0,81	0,23	15,74	69	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		630	22,97	23,22	73,85	601	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	60	7,26	1,8	19,8	124	477
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		260	13,26	7,8	29,8	244	
Ужин1							
	Сельдь с луком	30	3,71	3,61	0,6	50	316
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	83
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	50	7,95	9,15	5,78	140	309
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Чай зеленый с сахаром рец.	150			7,13	29	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	19,89	27,86	72,57	624	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		2 280	79,44	114,22	238,25	2249	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Бутерброд с сыром рец. 2	50	7,53	6,02	15,98	151	4,01
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		400	16,38	14,28	69,29	474	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,07	2,01	93	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,88	2,32	18,7	107	116,01
	Птица тушеная (индейки)	70	9,03	7,91	2,24	121	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,93	14,55	10,16	194	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	5,82	5,82	13,4	53	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		695	25,14	40,49	85	743	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Компот из чернослива	150	0,21	0,11	19,34	79	545,01
Итого за Полдник		220	5,25	4,14	48,36	251	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	60	1,7	9,77	5,02	116	1 150
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	80	10,32	6,81	11,49	149	279,06
	Пюре картофельное рец. 1	200	3,78	10,86	34,7	250	362
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	40	1,47	4,11	4,25	60	184
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		570	20,36	35,42	84,18	709	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,6	6,2	17,82	166	
Итого за день		2 535	76,65	101,42	348,54	2543	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	18,91	20,3	73	555	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,9	93	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	180	25,81	11,81	30,74	332	294
	Компот из свежих апельсинов	150	0,56	0,11	8,99	39	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		630	32,72	26,75	78,77	688	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	50	3,94	2,66	20,25	133	530
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		250	9,94	8,66	30,25	253	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,82	3,48	2,58	65	66,02
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	50	7,95	9,15	5,78	140	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	180	6,12	4,5	28,8	180	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	30	0,39	1,81	2,61	28	364
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	23,2	19,76	68,51	546	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 415	90,54	79,74	308,27	2343	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	80	8,14	12,46	2,05	153	253,01
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	70	4,06	2,8	3,57	47	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	15,56	24,3	28,93	389	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	60	0,91	6,05	5,14	79	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	3,7	7,32	5,02	112	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	150	13,41	10,17	17,96	217	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	150	0,14	0,06	16,89	54	491
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		615	24,74	26,6	63,75	590	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,59	11,2	44,79	310	474,02
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		270	9,42	11,49	60,09	381	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	60	0,72	9,12	1,08	89	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	14,55	14,05	6,55	225	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	120	6,84	5,78	32,94	216	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	1,54	3,18	5,45	57	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	150			7,13	29	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	26,73	32,95	87,95	777	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 425	86,96	103,21	337,58	2652	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	110	16,04	9,44	9,81	194	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		310	21,81	20,31	34,98	417	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	60	0,65	4,26	5,24	63	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	200	5,96	2,24	20,72	127	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	150	15	10,5	10,5	215	342,5
	Кисель из брусники	150	0,81	0,23	15,74	69	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		625	25,34	18,05	90,69	649	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,31	5,7	37,02	231	534
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,04
Итого за Полдник		220	4,49	5,84	50,64	288	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	80	13,13	8,11	0,44	127	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	170	3,88	8,69	16,75	163	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай черный без сахара	150	0,11	0,03	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	28,77	27,06	58,88	619	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		210	6,5	8,4	42,96	272	
Итого за день		2 235	88,79	80,3	307,26	2389	

Рацион: 1 - 3 года **Неделя:** 4 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	150	3,9	8,42	28,26	207	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,2	1,2	9,3	53	432
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		410	14,22	24,03	46,03	461	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	60	1,64	4,27	4,7	64	32
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	200	3,06	4,94	7,82	89	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,62	1,34	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	80	12,8	1,76	0,32	67	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	150	2,63	7,86	17,1	158	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		695	27,21	21,08	68,44	581	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущеным рец. 2	115	1,98	9,17	2,78	102	475,04
	Чай с лимоном	150	0,17	3,05	9,98	39	431
Итого за Полдник		265	2,15	12,22	12,76	141	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	60	0,72	4,08	3,84	55	52,01
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,05	8,2	3,3	120	308
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
	Фиточай рец.	150					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	23,15	22,92	71,95	587	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	3,58	10,12	16,7	175	
Итого за день		2 520	72,23	91,26	259,77	2145	

Итого за период	68 671	2372,06	5425,36	8578,66	92827	
Среднее значение за период		84,7	193,8	306,4	3315,3	

Составил _____ Подольская О.В

Утвердил _____ Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	150	6,21	11,04	29,33	243	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	23,72	33,9	60,37	648	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	80	1,49	8,68	2,95	96	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	200	9,4	4,54	18,06	150	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Рис отварной рец. 1	120	2,86	6,32	30,8	194	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		690	23,03	33,15	90,51	734	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	496
Итого за Полдник		280	10,08	5,66	58,86	350	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	200	3,5	7,92	41,2	248	160,01
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		600	22,47	27	75,39	653	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		2 637	88,2	108,83	351,53	2784	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	80	1,36	8,08	9,18	115	18,1
	Омлет с сыром запеченный	120	18,06	24,84	0,79	300	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		445	30,68	47,67	50,73	762	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,22	4,72	2,06	56	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	80	20,59	7,7	0,74	154	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	160	5,9	8,61	37,63	251	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		760	34,01	33,93	98,06	836	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	415
Итого за Полдник		280	0,26	0,17	16,36	66	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	80	0,79	11,3	1,91	113	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	250	5,83	20,53	28,18	320	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	50	1,43	2,65	1,71	35	164
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,12	0,03	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	11,09	35,33	60,02	602	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		205	5,22	5,04	39,01	224	
Итого за день		2 610	82,64	122,68	283,19	2588	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	200	25,76	18,7	46,05	461	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	0,41	0,15	10,26	45	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		390	28,51	26,8	70,68	647	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	50	6,19	6,02	1	83	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	4,28	7,66	10,16	134	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	25	2,86	0,36	17,55	85	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	80	13,58	6,48	3,67	127	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,5	7,92	41,2	248	160,02
	Кисель из брусники	180	0,97	0,27	18,88	83	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		775	34,3	29,53	111,2	855	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,04
Итого за Полдник		250	4,46	2,15	50,49	239	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	20	1,46	0,88	8,16	46	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	80	14,25	18,22	9,19	260	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	200	3,86	10,08	20,96	189	374,02
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		620	23,63	34,25	99,46	802	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		2 685	96,95	113,43	376,48	2917	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	3,52	1,24		25	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		475	9,37	12,52	44,77	342	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	80	0,81	5,64	6,65	81	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	200	2,6	5,04	11,86	104	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	100	19,94	10,83	4,07	193	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	200	3,76	8,98	35,22	235	362,02
	Компот из свежих апельсинов	180	0,67	0,13	10,78	47	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		825	36,8	35,07	87,32	811	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	491
Итого за Полдник		350	12,6	8	59,49	343	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	83
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	190	15,49	19,76	24,19	416	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,3	1,09	0,92	15	384,03
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		485	19,4	29,56	56,94	620	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		2 785	86,87	95,3	304,01	2478	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	14,62	22,2	45,89	448	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,76	4,64	3,44	86	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3,52	10,32	12,84	159	83
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		725	33,37	34,11	97,85	841	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	80	9,01	6,14	12,81	144	440
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	496
Итого за Полдник		260	11,21	6,48	31,17	229	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	80	2,28	11,82	2,22	125	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,03
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Чай с сахаром рец.	180	1,33	0,29	9,05	44	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	17,05	32,07	68,78	635	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		2 565	92,63	104,76	371,89	2850	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	100	15,13	18,94	2,14	240	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	60	1,86	1,9	3,9	40	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	20	6,71	21,21	0,04	10	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		460	34,25	47,07	39,03	513	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	80	15,09	13,13	13,5	236	311
	Соус томатный рец. 1	15	0,2	0,75	0,95	12	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	160	5,9	8,61	37,63	251	359,01
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		755	37,61	37,76	128,07	1009	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	80	2,01	8,1	7,95	114	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	250	35,85	16,4	42,7	461	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		580	40,86	32,57	89,52	812	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 745	135,22	136,34	357,78	3039	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	150	4,43	6,56	30,18	197	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	17,62	25,11	44,95	478	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	80	1,46	9,67	5,94	117	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	250	2,25	4,75	8	85	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	6,03	2,23	0,24	45	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	130	15,7	7,29	6,97	156	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,68	8,75	44,45	274	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		995	33,24	49,59	101,92	907	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	180	0,25	0,13	23,2	95	545,01
Итого за Полдник		380	6228,77	17037,48	65,26	180395	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	80	2,26	13,03	6,69	154	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	160	9,12	7,71	43,92	288	353
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		615	34,31	43,19	101,74	910	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 035	6321,86	17164,56	380,62	183078	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	180	22,77	15,68	16,28	302	269,02
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		370	28,07	26,62	41,69	527	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	80	0,65	5,66	2,21	62	83
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	200	6,84	8,02	2,42	110	527,01
	Птица тушеная (индейки)	80	10,32	9,04	2,56	138	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	250	4,7	12,15	24,98	227	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	180	6,98	6,98	16,07	63	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		855	32,41	42,67	86,73	775	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,88	5,32	40,5	265	13,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец. 2	80	3,84	5,95	9,98	108	69,03
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	90	14,71	25,25	9,66	327	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	240	4,32	4,8	10,32	101	369,02
	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	45	132
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		630	36,59	39,57	59,86	676	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	2,9	4,02	4,2	68	
Итого за день		2 805	118,6	125,65	315,68	2763	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150		4,46	4,49	58	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	13,39	20,3	45,31	422	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,09	2,68	123	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	90	15,87	5,56	5,73	137	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	200	8	11,2	23,4	226	360,03
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		810	34,56	40,94	97,65	900	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	100	0,99	6,23	0,21	61	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	180	0,36	0,18	20,7	86	418,12
Итого за Полдник		330	9,7	10,74	31,19	283	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с растительным маслом	80	1,46	5,31	2,86	65	301,02
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	190	15,49	19,76	24,19	416	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,3	1,09	0,92	15	384,03
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		495	19,51	26,86	51,19	607	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		2 605	85,32	111,5	264,85	2536	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	6	8,4	21,45	186	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	16,85	23,67	44,75	463	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	80	2,01	8,1	7,95	114	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	200	5,72	4,48	20,74	145	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	6,03	2,23	0,24	45	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	80	8,55	11,71	10,57	183	317
	Рис отварной рец. 2	140	3,36	3,5	27,02	153	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		767	30,13	32,51	120,99	881	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,24	1,99	34,15	171	476,01
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	496
Итого за Полдник		250	6,44	2,33	52,51	256	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом рец. 1	80	0,68	5,7	7,26	83	54,02
	Суфле из кабачков паровое рец.	50	1,25	2,51	3,28	41	166
	Язык (говяжий) отварной	90	24,43	18,45	0,81	267	290
	Овощи запеченые №2	200	3,98	1838,36	22,26	16649	315
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		640	33,46	1869,49	63,78	17182	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 652	93,98	1931,85	337,48	19125	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,66	9,53	33,66	251	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		480	14,36	24,87	73,29	592	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком	50	6,19	6,02	1	83	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	270	30,33	32,9	49,34	619	332
	Компот из чернослива	180	0,25	0,13	23,2	95	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		850	45,42	53,59	130,08	1191	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	100	12,1	3	33	207	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		400	25,5	12,9	53,2	433	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	80	0,78	12,1	2,54	123	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	4,2	6,6	27,46	214	8 012
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	13,6	28,62	58,85	578	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		2 940	107,18	130,53	371,11	3156	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	14,72	19,42	57,05	469	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	80	2,08	13,04	9,12	162	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	200	8,2	3,66	13,48	134	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	80	10,75	10,79	0,42	144	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	200	4,42	7,34	36,56	228	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	180	0,18	0,18	15,84	67	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		805	28,55	35,83	113,91	910	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		390	14,32	8,89	67,89	439	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	80	1,36	8,08	9,18	115	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	90	10,6	10,44	2,77	146	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	5,24	19,4	13,54	258	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		590	20,12	38,74	52,67	650	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 790	89,28	109,57	393,3	2992	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	150	4,74	7,64	19,76	168	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	30	5,16	4,68	0,45	63	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	22,45	27,72	54,71	561	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,09	2,68	123	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	200	2,58	7,72	11,24	127	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	90	14,77	9,13	0,5	143	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	140	7,98	5,18	38,64	232	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		750	31,61	41,99	105,42	929	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,76	4,64	3,44	86	66,02
	Говядина, тушенная с черносливом	90	20,76	6,18	1,2	144	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	200	15,08	20,96	2,27	259	198
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		590	46,72	36,25	37,08	631	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	2,96	4,02	20,16	132	
Итого за день		2 750	119,04	122,32	300,51	2792	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,38	20,28	30,86	336	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,04
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	20,63	39,01	43,88	612	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	80	1,52	4,56	6,16	72	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	4,12	4,28	13,48	109	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	100	9,03	13,67	6,91	187	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,5	7,92	41,2	248	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		835	24,93	49,5	102,31	872	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	4,7	2,67	30,18	163	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	519,02
Итого за Полдник		250	4,86	2,74	50,45	228	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	80	1,28	8,06	7,82	109	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	80	15,09	13,13	13,5	236	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,47	3,79	0,77	38	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	140	5,39	4,8	34,55	203	246
	Чай черный без сахара	180	0,13	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	23,78	30,08	74,58	666	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		2 722	84,33	129,53	325,03	2773	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	200	25,43	17,43	25,18	385	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	20	6,71	21,21	0,04	10	15
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	33,81	46,27	39,57	529	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	80	0,82	8,11	1,97	85	35,01
	Уха ростовская рец. 1	200	12,02	9,3	15,1	192	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	250	23,15	22,78	24,43	403	336
	Соус томатный рец. 1	20	0,26	1	1,27	15	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	180	0,18	0,07	15,68	63	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		770	39,35	42,08	77,19	853	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	100	7,73	9,91	36,87	268	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Комлот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		425	9,46	13,09	91,47	533	
Ужин1							
	Сельдь с луком	50	6,19	6,02	1	83	316
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	100	13,84	14,64	10,32	234	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,68	8,75	44,45	274	362,02
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		690	28,03	30,28	95,22	769	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		150	3,75	3,13	34,75	180	
Итого за день		2 755	116,28	135,49	367,31	3008	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	50	2,69	8,26	0,99	90	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	100	14,84	21,4	1,8	261	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	40	1,08	0,92	1,8	20	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	23,91	41,52	30	596	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	80	2,22	10,99	9,58	146	22,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	200	4,96	4,44	17,28	128	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162	522
	Рис отварной рец. 2	160	3,84	4	30,88	174	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		780	27,15	38,08	115,6	911	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	120	0,57	0,57	25,41	113	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		340	6,67	6,59	35,41	234	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	80	2,28	11,82	2,22	125	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,61	1,24	0,49	90	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	200	4,1	8,02	35,1	228	171,01
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		600	29,11	25,55	67,98	585	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 770	96,85	119,51	335,75	2795	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	200	24,86	24,77	35,84	502	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,6	2,68		35	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	33,45	39,39	66,46	795	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	80	0,85	8,1	2,92	90	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	3,7	7,32	5,02	112	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	80	13,58	6,48	3,67	127	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	160	9,12	5,92	44,16	266	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	180	6,98	6,98	16,07	63	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		760	37,15	51,62	90,58	818	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	496
Итого за Полдник		250	9,71	5,61	55,8	336	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,18	5,7	6,26	85	32
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	260	10,66	7,54	28,6	226	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	50	0,56	2,52	4,31	42	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай с сахаром рец.	150	1,11	0,24	7,55	37	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		680	30,98	31,2	75,6	734	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 720	119,71	137,11	365,29	3117	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	150	3,75	4,8	27,6	176	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	150	0,89	0,42	8,51	42	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	14,38	17,07	60,68	465	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,09	2,68	123	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	200	3,2	5,8	11,2	110	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	20	2,29	0,29	14,04	68	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	280	10,5	22,12	24,22	338	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		845	24,7	44,09	110,9	924	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	120	2,26	10,44	3,16	116	475,04
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		300	3,2	10,49	26,7	215	
Ужин1							
	Салат «Летний» с растительным маслом рец. 1	80	2,19	6,3	6,18	90	19,03
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	100	15,43	16,29	16,19	284	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	200	3,3	10,64	17,36	178	175,03
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	23,84	34,05	67,93	685	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	4,4	4,2	14,02	115	
Итого за день		2 845	73,27	110,5	310,58	2600	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	180		5,35	5,38	70	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	150	4,5	4,5	7,5	90	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	14,46	24,7	27,67	395	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	80	3,92	6,8	6,32	102	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	200	0,94	2,26	0,58	108	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	80	13,4	5,7	2,04	114	300
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,68	8,75	44,45	274	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		830	26,04	24,4	87,95	756	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,71	11,55	20,1	255	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	20	1,5	0,04	11,36	52	901,03
	Компот из чернослива	180	0,25	0,13	23,2	95	545,01
Итого за Полдник		300	18,46	11,72	54,66	402	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	200	18,8	40,04	48,6	623	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,12	0,03	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		525	26,38	44,95	78,82	821	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		2 755	96,25	113,24	345,76	2889	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	3,52	1,24		25	17
	Варенники замороженные для ДП с маслом сливочным	160	6,93	6,7	30,46	304	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		370	15,75	18,88	55,87	554	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	80	1,32	13,12	3,96	70	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2	3,2	11,4	82	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	25	1,25	0,75		14	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	200	8	9,4	23,8	212	360,04
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		825	31,12	45,63	79,25	804	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	150	0,6	0,6	14,7	71	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		450	14,48	11,92	65,2	456	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с растительным маслом рец. 3	80	0,67	5,75	5,06	76	20,06
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	70	10,15	8,43	5,94	141	285,01
	Рис отварной с овощами	140	3,25	6,06	32,27	199	58
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	17,19	24,71	73,44	558	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		2 610	83,67	120,81	307,77	2635	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 3 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	150	3	4,05	20,4	131	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		455	18,79	23,35	50,94	494	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом	80	4,77	6,14	2,3	84	67,02
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	200	2,24	2,98	6,08	60	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	280	22,57	13,78	29,54	332	301
	Компот из свежих апельсинов	180	0,67	0,13	10,78	47	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		830	40,3	35,45	84,84	822	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	140	9,42	6,49	42,76	267	475,03
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	496
Итого за Полдник		320	11,62	6,83	61,12	352	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	80	0,8	11,68	1,36	114	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	40	0,01	1,98	0,02	18	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	90	12,66	12,41	10,33	204	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	180	10,26	6,66	49,68	299	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	50	7,3	5,8	16,25	149	11
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		670	33,95	39,35	105,84	917	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		225	5,6	6,4	27,95	198	
Итого за день		2 930	111,68	112,4	363,33	2937	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	200	25,43	17,43	25,18	385	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		390	28,66	25,8	48,06	568	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом рец. 1	80	2,16	3,04	7,52	66	55,03
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	200	5,7	4,48	20,72	145	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	100	11,67	7,1	8,53	145	288.01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,5	10,48	22,8	210	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		820	28,56	32,97	111,93	870	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	415
Итого за Полдник		280	8,06	5,39	56,32	328	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	80	3,86	6,8	5,8	100	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	16,17	15,61	7,28	250	303,01
	Овощи запеченые №2	120	2,39	1103,02	13,36	9989	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	60	1,85	3,81	6,54	69	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		580	27,19	1130,06	60,16	10539	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 720	101,1	1199,98	352,14	12756	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	60	1,62	1,38	2,7	30	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		425	22,1	39,07	31,07	570	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,18	5,7	6,26	85	32
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	200	2,18	5,02	4,18	70	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	90	16,46	9,11	2,9	160	298
	Рис отварной рец. 1	140	3,33	7,38	35,94	227	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	27,23	28,1	88,29	702	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	80	9,68	2,4	26,4	166	477
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		400	11,18	3,01	63,66	331	
Ужин1							
	Сельдь с луком	50	6,19	6,02	1	83	316
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	80	0,65	5,66	2,21	62	83
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,03
	Картофель в молоке рец. 1	250	6,03	12,55	48,33	329	361
	Чай зеленый с сахаром рец.	180			8,55	34	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		650	21,49	34,15	78,94	711	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		2 715	86,18	124,87	285,17	2544	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	50	6,94	13,7	9,78	163	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		390	16,89	23,63	60,33	497	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,09	2,68	123	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,88	2,32	18,7	107	116,01
	Птица тушеная (индейки)	80	10,32	9,04	2,56	138	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	5,24	19,4	13,54	258	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	180	6,98	6,98	16,07	63	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		805	29,09	50,65	92,04	864	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,04	4,03	29,02	172	476,03
	Компот из чернослива	180	0,25	0,13	23,2	95	545,01
Итого за Полдник		250	5,29	4,16	52,22	267	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	80	2,26	13,03	6,69	154	18,09
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	95	12,26	8,09	13,64	177	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,68	8,75	44,45	274	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	60	2,21	6,17	6,38	90	184
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		705	24,53	40,51	101,33	837	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,6	6,2	17,82	166	
Итого за день		2 800	85,32	126,04	367,63	2831	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	180	6,62	5,35	37,96	229	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		470	20,01	21,19	78,78	593	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	80	0,78	12,1	2,54	123	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,84	4,94	18,4	129	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	40,15	18,37	47,82	516	294
	Компот из свежих апельсинов	180	0,67	0,13	10,78	47	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		810	49,61	45,06	115,68	1069	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	180	0,18	0,07	15,68	63	519
Итого за Полдник		280	8,06	5,39	56,18	328	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,76	4,64	3,44	86	66,02
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	90	14,31	16,46	10,4	251	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	180	6,12	4,5	28,8	180	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	50	0,66	3,02	4,35	47	364
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		640	31,77	29,44	85,19	735	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		2 775	114,72	105,25	383,47	2980	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	120	6,96	4,8	6,12	80	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		360	15,39	23,22	29,4	376	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	80	1,22	8,06	6,85	105	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	3,7	7,32	5,02	112	101
	Мясо отварное (газобедренная часть)	15	3,66	2,18		33	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	280	25,03	18,98	33,52	404	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	491
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		795	36,69	37,43	84,4	814	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,59	11,2	44,79	310	474,02
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	496
Итого за Полдник		300	9,79	11,54	63,15	395	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	80	0,96	12,16	1,44	118	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	16,17	15,61	7,28	250	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	140	7,98	6,75	38,43	252	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	60	1,85	3,81	6,54	69	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	180			8,55	34	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		620	30,04	39,15	96,5	884	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 745	102,42	119,21	370,31	2984	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	150	21,88	12,88	13,38	265	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	0,83	0,24	10,26	47	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	28,95	25,09	38,01	506	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	80	0,87	5,68	6,99	83	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	200	5,96	2,24	20,72	127	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	280	28	19,6	19,6	400	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	180	0,16	0,07	20,27	65	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		805	37,91	28,41	106,07	850	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,31	5,7	37,02	231	534
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,04
Итого за Полдник		250	4,53	5,86	53,36	299	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	80	0,5	6,77	3,53	78	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	90	14,77	9,13	0,5	143	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	250	5,7	12,78	24,63	240	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай черный без сахара	180	0,13	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		700	32,37	33,87	67,16	731	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		2 620	111,64	102,17	316,57	2718	

Рацион: 3-7 лет **Неделя:** 4 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	150	3,9	8,42	28,26	207	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	2,96	2,99	11,04	84	434
	Изделия хлебные "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	15,32	25,7	43,81	472	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,18	5,7	6,26	85	32
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	200	3,06	4,94	7,82	89	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	6,03	2,23	0,24	45	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	120	19,2	2,64	0,48	101	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,5	10,48	22,8	210	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,82	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		875	39,79	35,62	97,28	882	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущеным рец. 2	120	2,07	9,57	2,9	106	475,04
	Чай с лимоном	180	0,2	3,65	11,97	47	431
Итого за Полдник		300	2,27	13,22	14,87	153	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	80	0,96	5,44	5,12	74	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	200	18,8	40,04	48,6	623	335,01
	Фиточай рец.	180					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	30,08	50,2	92,12	936	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	3,58	10,12	16,7	175	
Итого за день		2 815	92,46	135,65	298,57	2772	

Итого за период	76 901	8993,65	23269,08	9503,11	285437	
Среднее значение за период		321,2	831	339,4	10194,2	

Составил _____ Подольская О.В

Утвердил _____ Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,28	14,72	39,1	324	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		530	30,07	40,42	87,62	844	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	100	1,86	10,85	3,69	120	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	280	13,16	6,36	25,28	210	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		940	37,83	50,7	138,7	1144	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	330	5,78	13,07	67,98	410	160,01
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		820	31,55	36,9	127,51	993	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		3 242	118,67	142,84	481,13	3739	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	100	1,65	14,51	10,12	178	123
	Омлет с сыром запеченный	130	19,56	26,91	0,86	325	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		515	33,3	56,37	57,4	879	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	1,71	6,61	2,88	79	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	110	28,31	10,58	1,02	212	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		990	47,73	44,55	135,19	1136	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
Итого за Полдник		300	0,28	0,18	18,12	73	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	100	0,99	14,13	2,39	141	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	330	7,69	27,09	37,19	423	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	90	2,57	4,76	3,08	64	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		840	18,82	48,24	109,36	948	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		205	5,22	5,04	39,01	224	
Итого за день		3 160	106,73	154,92	378,09	3358	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	210	27,05	19,64	48,35	484	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	180	0,49	0,18	12,31	53	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		460	32,14	28,47	89,27	753	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	80	9,9	9,62	1,6	133	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	280	5,99	10,72	14,22	188	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	30	3,43	0,43	21,06	102	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Кисель из брусники	200	1,08	0,3	20,98	93	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 060	48,92	42,19	163,02	1239	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,29	3,02	66,95	321	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1,63	7,09	11,48	116	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	21,38	27,33	13,79	391	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	260	5,02	13,1	27,25	246	374,02
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		860	38,49	51,66	150,52	1227	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		3 330	131,89	146,04	514,41	3914	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	35	6,16	2,17		44	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		620	16,18	16,46	70,63	511	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	100	1,01	7,05	8,31	101	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	280	3,64	7,06	16,6	145	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	140	27,92	15,16	5,69	271	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	280	5,26	12,57	49,31	329	362,02
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 120	52,53	48,26	134,78	1181	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без комлонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	491
Итого за Полдник		400	14,78	9,73	74,17	424	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	19,56	24,96	30,55	526	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,03
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		650	27,63	39,47	89,38	892	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		3 440	119,82	124,07	424,45	3370	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	20,47	27,12	68,46	609	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	120	9,72	14,77	6,14	197	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	280	4,93	14,45	17,98	223	83
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		995	47,94	56,78	140,28	1277	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	210	23,65	16,11	33,62	379	440
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		410	26,09	16,49	54,02	473	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		790	28,67	45,13	96,86	957	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		3 340	139,55	155,42	487,82	4013	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	18,16	22,73	2,57	288	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	80	2,48	2,54	5,2	53	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		610	49,15	74,02	69,79	734	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Уха ростовская рец. 1	280	16,83	13,02	21,14	269	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		1 000	51,19	51,07	171,67	1359	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	330	47,32	21,65	56,36	609	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	56,55	40,96	129,32	1109	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	8,8	6,8	27,84	213	
Итого за день		3 330	180,99	185,19	481,76	3954	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	180	5,31	7,87	36,22	236	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		510	20,72	27,95	57	564	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	100	1,83	12,09	7,43	146	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	280	2,52	5,32	8,96	95	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,24	2,68	0,28	54	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	200	24,16	11,22	10,72	241	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		1 210	48,63	59,41	143,05	1221	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		400	6228,8	17037,49	67,84	180405	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	100	2,83	16,29	8,36	193	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	120	14,14	13,92	3,7	194	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	10,26	8,68	49,41	324	353
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		755	42,92	51,55	139,33	1170	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 505	6348,99	17185,59	473,97	183748	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	220	27,83	19,17	19,9	369	269,02
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	35,98	31,4	61,76	686	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	280	9,58	11,23	3,39	154	527,01
	Птица тушеная (индейки)	100	12,9	11,3	3,2	173	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	280	5,26	13,61	27,97	254	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 075	42,95	52,9	117,82	1025	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,88	5,32	40,5	265	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	8,06	5,4	63,02	337	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	100	3,94	10,53	1,92	118	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	110	17,98	30,86	11,8	399	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	280	5,04	5,6	12,04	118	369,02
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	50	132
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	44,8	51,69	75,16	874	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	2,9	4,02	4,2	68	
Итого за день		3 265	139,44	146,86	394,66	3322	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	180		5,35	5,38	70	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	200	4,86	5,32	21,66	156	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	18,18	23,46	73,77	587	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	130	1,22	19,64	4,36	201	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	5,77	5,99	18,87	153	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	110	19,39	6,8	7,01	167	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	250	10	14	29,25	283	360,03
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 080	46,02	55,36	138,62	1241	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	130	1,29	8,1	0,28	79	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	0,4	0,2	23	96	418,12
Итого за Полдник		385	10,88	13,06	34,59	324	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	100	1,61	7,41	3,91	89	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	19,56	24,96	30,55	526	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,03
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		650	28,21	35,75	87,21	891	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		3 215	111,45	140,29	373,7	3367	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	200	8	11,2	28,6	248	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	200	1,18	0,56	11,34	56	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	22,72	27,55	76,89	653	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	280	8,01	6,27	29,04	204	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,24	2,68	0,28	54	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	10,69	14,64	13,21	229	317
	Рис отварной рец. 2	140	3,36	3,5	27,02	153	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		962	40,01	40,83	160,36	1151	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		300	8,49	3,22	69,19	339	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	100	0,98	9,51	10,09	133	54
	Суфле из кабачков паровое рец.	60	1,49	3,01	3,94	49	166
	Язык (говяжий) отварной	100	27,14	20,5	0,9	297	290
	Овощи запеченые №2	250	4,98	2297,95	27,83	20811	315
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		800	41,45	2336,96	97,6	21558	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		3 207	119,77	2412,41	459,49	24044	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,88	12,7	44,88	335	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	200	1,1	0,32	13,68	63	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		615	20,41	30,16	102,17	784	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком	80	9,9	9,62	1,6	133	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	3,98	6,92	25,76	181	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	330	37,07	40,21	60,31	757	332
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 090	60,76	67,6	175,74	1562	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	130	15,73	3,9	42,9	269	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
Итого за Полдник		430	24,61	8,12	63,16	424	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		810	25,32	45,15	107,2	982	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		3 595	139,4	161,58	503,96	4114	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,36	5,94	42,18	254	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	200	3,94	3,98	14,72	112	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		510	22,42	24,17	93,43	691	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	100	2,6	16,3	11,4	203	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	280	11,48	5,12	18,87	188	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	13,44	13,49	0,52	181	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	250	5,53	9,18	45,7	285	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	200	0,2	0,2	17,6	74	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 045	39,89	46,22	156,73	1227	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		410	14,42	8,9	70,51	450	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	100	1,7	10,1	11,48	144	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	6,55	24,25	16,93	323	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	30,2	51,36	83,93	934	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		220	8,42	5,44	38,9	239	
Итого за день		3 405	120,1	137,54	516,2	3873	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	180	5,69	9,16	23,71	202	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	27,26	31,86	69,97	678	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	280	3,61	10,81	15,74	177	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	110	18,05	11,15	0,61	175	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	160	9,12	5,92	44,16	266	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		960	41,04	51,98	142,99	1208	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,84	12,99	4,77	172	66
	Говядина, тушенная с черносливом	110	25,38	7,56	1,46	176	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	250	18,85	26,2	2,84	323	198
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	59,93	52,74	63,91	939	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	2,96	4,02	20,16	132	
Итого за день		3 230	146,49	152,94	380,17	3496	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,84	27,04	41,14	448	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		530	25,32	47,33	59,82	770	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	100	1,9	5,7	7,7	90	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	5,77	5,99	18,87	153	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	12,19	18,45	9,33	253	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	270	4,73	10,69	55,62	335	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		1 115	36,31	61,74	151,99	1227	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,81	43,11	233	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	6,89	3,89	65,63	305	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	100	1,6	10,08	9,77	136	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,7	5,68	1,15	57	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	180	6,93	6,17	44,42	261	246
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		720	31,12	38,91	108,07	907	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		3 337	109,77	160,07	439,32	3604	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	29,24	20,04	28,96	442	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	35	11,73	37,12	0,06	17	15
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		535	44,88	65,22	57,3	662	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1,02	10,14	2,46	106	35,01
	Уха ростовская рец. 1	280	16,83	13,02	21,14	269	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	336
	Соус томатный рец. 1	25	0,33	1,25	1,59	19	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		975	50,95	51,93	112,86	1132	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	110	8,5	10,9	40,56	295	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		455	10,33	14,09	97,78	571	
Ужин1							
	Сельдь с луком	80	9,9	9,62	1,6	133	316
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	120	16,61	17,57	12,38	280	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		850	38,87	38,98	126,8	1020	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		150	3,75	3,13	34,75	180	
Итого за день		3 275	150,66	173,99	458,6	3709	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	120	17,81	25,68	2,16	313	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	50	1,35	1,15	2,25	25	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		500	31,86	49,21	55,37	802	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	2,75	19,65	11,58	235	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	280	6,94	6,22	24,19	180	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Рис отварной рец. 2	180	4,32	4,5	34,74	196	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		1 000	37,46	53,62	156,06	1255	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		370	6,81	6,73	41,76	262	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	160	31,38	1,98	0,78	144	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	250	5,13	10,03	43,88	285	171,01
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		800	46,22	32,78	102,27	853	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 340	132,36	150,11	442,22	3641	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	230	28,59	28,48	41,22	578	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		500	42,76	47,28	89,32	1004	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	100	1,06	10,13	3,65	112	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	5,18	10,25	7,03	157	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		990	49,02	61,57	131,22	1111	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	280	11,48	8,12	30,8	244	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,67	3,02	5,17	50	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		885	42,75	47,31	107,39	1058	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 305	153,27	171,15	465,68	3966	

1010

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	180	4,5	5,76	33,12	211	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	18,88	19,05	90,06	623	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	280	4,48	8,12	15,68	154	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	0,5	24,57	119	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	330	12,38	26,07	28,55	398	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 085	34,72	55,44	157,31	1249	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	3,01	13,92	4,22	155	475,04
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		360	4,05	13,98	30,38	265	
Ужин1							
	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	100	2,69	11,53	6,58	141	19
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	110	16,97	17,91	17,81	312	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	250	4,13	13,3	21,7	223	175,03
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	30,43	44,67	107,63	968	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		220	6	4,4	23,84	162	
Итого за день		3 435	96,83	138,14	439,57	3463	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	14,53	22,02	55,24	483	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	100	4,9	8,5	7,9	128	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	280	1,32	3,16	0,81	151	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,75	7,13	2,55	142	300
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 050	35,05	30,6	121,51	1014	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,39	16,17	28,14	357	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	25	1,88	0,05	14,2	65	901,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		365	25,55	16,36	68,12	527	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	240	22,56	48,05	58,32	748	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		645	33,87	54,08	121,88	1105	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		3 260	119,91	130,53	463,41	3644	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	180	7,79	7,54	34,27	342	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	22,98	22,25	76,13	709	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	100	1,65	16,4	4,95	87	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	2,8	4,48	15,96	115	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	1,5	0,9		16	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	110	16,95	20	5,51	289	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	260	4,55	10,4	53,56	324	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 070	34,33	54,29	141,03	1123	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		480	14,6	12,04	68,14	470	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	100	0,85	10,26	6,22	122	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,13	15,06	10,61	252	285,01
	Рис отварной с овощами	160	3,71	6,93	36,88	228	58
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		675	29,55	38,24	108,55	870	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		3 150	106,59	146,49	427,86	3435	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 3 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсяных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	4	5,4	27,2	174	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	23,89	27,22	72,86	636	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	130	7,71	13,99	4	174	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	280	3,14	4,17	8,51	84	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	330	26,6	16,24	34,82	391	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 085	53,18	48,8	119,6	1132	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	180	12,11	8,35	54,98	344	475,03
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		380	14,55	8,73	75,38	438	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,6	1,7	142	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	70	0,02	3,47	0,03	31	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,48	15,17	12,63	250	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		845	42,57	48,95	148,98	1211	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		225	5,6	6,4	27,95	198	
Итого за день		3 555	141,21	141,12	477,41	3769	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 4 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	29,24	20,04	28,96	442	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		500	36,22	29,43	75,7	748	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	100	1,15	9,43	13,63	143	55,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	280	7,98	6,27	29,01	204	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	15,17	9,23	11,09	189	288,01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	280	4,9	14,67	31,92	294	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 100	38,52	48,59	164,78	1266	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	58,08	335	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	120	5,78	10,2	8,7	150	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Овощи запеченые №2	140	2,79	1286,85	15,58	11654	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	37,07	1322,79	93,26	12451	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		3 300	128,52	1411,97	467,49	15251	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,3	13,22	1,58	144	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	80	2,16	1,84	3,6	40	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		525	26,13	43,59	48,66	701	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	280	3,05	7,03	5,85	99	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,12	11,13	3,54	196	298
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		940	36,69	37,66	123,58	966	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	110	13,31	3,3	36,3	228	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		470	14,99	4	78,14	413	
Ужин1							
	Сельдь с луком	80	9,9	9,62	1,6	133	316
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	83
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		840	32,85	47,62	109,24	1001	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		3 285	114,84	153,41	382,83	3311	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	180	5,67	7,49	18,32	165	133
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	20,47	28,32	81,5	632	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	4,03	3,25	26,18	149	116,01
	Птица тушеная (индейки)	110	14,19	12,43	3,52	190	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	6,55	24,25	16,93	323	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 055	40,11	64,73	130,48	1182	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		300	7,48	5,89	67,23	351	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	155	20	13,2	22,26	289	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	70	2,57	7,2	7,44	105	184
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		915	37,91	50,95	146,61	1165	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	9,2	6,4	27,64	213	
Итого за день		3 420	117,09	157,18	497,35	3743	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,36	5,94	42,18	254	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	25,05	23,52	108,4	755	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	3,98	6,92	25,76	181	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	43,02	19,68	51,24	553	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 000	57,61	52,49	152,44	1315	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	57,92	335	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	10,61	15,59	5,72	206	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,9	18,29	11,55	279	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	6,8	5	32	200	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	60	0,79	3,62	5,22	56	364
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		780	39,94	44,14	110,89	1006	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		3 225	135,95	129,72	477,29	3666	

Рацион: 7-11 лет **Неделя:** 4 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	130	7,54	5,2	6,63	87	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	23,6	34,45	46,25	580	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	100	1,52	10,08	8,56	131	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	5,18	10,25	7,03	157	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	300	26,82	20,34	35,91	433	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	491
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	21,64	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		980	44,42	45,29	111,5	1027	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	155	9,8	14,47	57,85	401	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		355	12,24	14,85	78,25	495	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	100	1,2	15,2	1,8	148	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	160	9,12	7,71	43,92	288	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		760	38,18	48,36	125,14	1120	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 245	128,95	150,82	458	3737	

Рацион: 7-11 лет **Неделя: 4** **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	150	21,88	12,88	13,38	265	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,9	4,02		53	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		435	32,69	26,08	62,22	630	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	100	1,09	7,1	8,74	104	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	280	8,34	3,14	29,01	177	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	330	33	23,1	23,1	472	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 025	49,25	35,35	146,01	1121	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,15	8,14	52,89	330	534
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,39	8,32	71,05	406	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	100	16,41	10,14	0,55	159	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	280	6,38	14,31	27,58	269	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		845	39,39	39,64	105,41	968	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 115	135,6	118,33	436,66	3457	

Итого за период	92 866	9809,74	24742,5	12595,24	314197	
Среднее значение за период		350,3	883,7	449,8	11221,3	

Составил _____ Подольская О.В

Утвердил _____ Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,28	14,72	39,1	324	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	32,19	40,95	100,68	910	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	120	2,23	13,02	4,43	144	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	300	14,1	6,81	27,09	225	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 010	40,13	54,33	148,9	1229	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	350	6,13	13,86	72,1	434	160,01
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		870	32,72	37,83	136,09	1040	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		3 392	124,26	147,93	512,97	3937	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	120	1,98	17,41	12,14	213	123
	Омлет с сыром запеченный	150	22,57	31,05	0,99	375	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		575	37,96	63,65	67,47	1003	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой), со сметаной рец. 1	300	1,83	7,08	3,09	84	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	120	30,89	11,54	1,12	232	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	43,28	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 100	54,22	49,57	159,82	1307	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
Итого за Полдник		300	0,28	0,18	18,12	73	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	120	1,19	16,96	2,87	170	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	350	8,16	28,74	39,45	448	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	100	2,85	5,29	3,42	71	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	22,03	53,95	126,68	1084	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		205	5,22	5,04	39,01	224	
Итого за день		3 410	121,09	172,93	430,11	3789	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	230	29,62	21,51	52,96	530	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	180	0,49	0,18	12,31	53	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	34,71	30,34	93,88	799	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	300	6,42	11,49	15,24	201	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	0,5	24,57	119	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Кисель из брусники	200	1,08	0,3	20,98	93	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 135	54,52	45,97	181,28	1369	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,29	3,02	66,95	321	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	120	1,96	8,51	13,78	139	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	21,38	27,33	13,79	391	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	280	5,4	14,11	29,34	265	374,02
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	40,66	54,5	164,01	1316	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		3 485	142,23	154,53	550,77	4179	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		645	18,66	17,35	80,91	571	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	120	1,21	8,46	9,97	121	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	300	3,9	7,56	17,79	156	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	35	8,54	5,08		78	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	150	29,91	16,24	6,1	290	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	300	5,64	13,47	52,83	353	362,02
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 225	58,7	53,41	154,89	1333	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	491
Итого за Полдник		400	14,78	9,73	74,17	424	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	83
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	260	21,19	27,04	33,1	569	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,03
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		710	30,88	43,37	101,58	998	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	7,28	9,36	21,7	208	
Итого за день		3 630	131,72	134,01	467,04	3688	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		490	21,79	27,36	76,38	648	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	150	12,15	18,47	7,68	247	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	300	5,28	15,48	19,26	239	83
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 065	52,04	61,75	151,02	1383	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	240	27,03	18,41	38,42	433	440
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		440	29,47	18,79	58,82	527	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	3,42	17,74	3,32	187	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	29,9	48,21	101,37	1008	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		3 490	149,58	166,01	515,79	4263	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	18,16	22,73	2,57	288	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	100	3,1	3,17	6,5	67	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		640	50,57	74,94	76,23	775	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Уха ростовская рец. 1	300	18,03	13,95	22,65	288	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		1 090	55,38	55,3	192,09	1496	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	3,01	12,16	11,93	171	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	50,19	22,96	59,78	645	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		810	61,38	44,71	144,1	1221	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	8,8	6,8	27,84	213	
Итого за день		3 510	191,43	194,09	523,4	4244	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 1 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	200	5,9	8,74	40,24	263	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	22,68	29,07	68,94	631	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	120	2,2	14,51	8,92	175	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	2,7	5,7	9,6	102	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,45	3,12	0,33	63	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	200	24,16	11,22	10,72	241	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	43,28	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		1 315	53,68	64,17	167,53	1383	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		400	6228,8	17037,49	67,84	180405	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	120	3,4	19,55	10,03	232	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	10,26	8,68	49,41	324	353
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		815	46,92	56,67	155,54	1301	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 720	6360	17196,59	526,6	184108	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 2 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	200	6,32	10,18	26,34	224	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	50	8,6	7,8	0,75	105	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		620	29,61	34,44	72,75	721	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	300	3,87	11,58	16,86	190	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	120	19,69	12,17	0,66	191	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	180	10,26	6,66	49,68	299	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 060	46,39	58,06	163,68	1368	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	10,61	15,59	5,72	206	66
	Говядина, тушенная с черносливом	120	27,68	8,24	1,6	192	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	270	20,35	28,3	3,06	349	198
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	66,96	58,53	74,32	1062	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	2,96	4,02	20,16	132	
Итого за день		3 430	161,22	167,39	414,05	3822	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 2 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,84	27,04	41,14	448	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	26,64	47,57	67,74	809	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	120	2,28	6,84	9,24	108	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	300	6,18	6,42	20,22	164	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	12,19	18,45	9,33	253	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		1 200	40,61	64,97	170,27	1347	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,81	43,11	233	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	6,89	3,89	65,63	305	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	120	1,92	12,1	11,72	163	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,7	5,68	1,15	57	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	200	7,7	6,86	49,36	290	246
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		770	32,87	41,74	118,92	983	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		3 492	117,14	166,37	476,37	3839	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	31,78	21,78	31,48	481	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	15
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	49,1	72,26	59,83	704	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	120	1,22	12,17	2,95	127	35,01
	Уха ростовская рец. 1	300	18,03	13,95	22,65	288	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	27,78	27,33	29,31	484	336
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Обед		1 060	55,72	57,36	126,49	1255	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	120	9,28	11,89	44,24	322	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		465	11,11	15,08	101,46	598	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Огурцы свежие	70	0,56	0,07	1,75	10	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	130	17,99	19,03	13,42	304	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	43,84	43,68	136,01	1121	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		150	3,75	3,13	34,75	180	
Итого за день		3 465	165,4	192,15	487,65	4002	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	130	19,3	27,82	2,33	339	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	80	2,16	1,84	3,6	40	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	34,16	52,04	56,89	843	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	3,3	23,58	13,9	281	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	300	7,44	6,66	25,92	192	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	150	17,67	17,4	4,62	243	522
	Рис отварной рец. 2	200	4,8	5	38,6	218	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		1 110	43,47	61,34	177,92	1434	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		370	6,81	6,73	41,76	262	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	3,42	17,74	3,32	187	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	180	35,3	2,23	0,88	163	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	300	6,15	12,03	52,65	342	171,01
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		920	53,85	38,52	124,75	1027	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 610	148,3	166,4	488,08	4035	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	250	31,08	30,96	44,8	628	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	46,57	50	100,82	1093	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	120	1,27	12,16	4,38	135	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	5,55	10,98	7,53	168	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Обед		1 060	51,72	64,86	145,78	1212	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,47	10,87	9,25	149	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	300	12,3	8,7	33	261	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	70	0,78	3,53	6,03	58	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		955	45,58	50,45	119,91	1148	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 485	162,61	180,3	504,26	4246	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	200	5	6,4	36,8	234	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	19,38	19,69	93,74	646	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	300	4,8	8,7	16,8	165	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	40	4,58	0,57	28,08	136	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	350	13,13	27,65	30,28	422	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 185	39,9	61,94	177,67	1410	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	3,01	13,92	4,22	155	475,04
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		360	4,05	13,98	30,38	265	
Ужин1							
	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	120	3,23	13,84	7,9	169	19
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	120	18,51	19,54	19,43	341	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	270	4,46	14,36	23,44	241	175,03
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		830	33,5	49,79	116,27	1063	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		220	6	4,4	23,84	162	
Итого за день		3 615	105,58	150,4	472,25	3742	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	14,53	22,02	55,24	483	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	120	5,88	10,2	9,48	153	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	300	1,41	3,39	0,87	162	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,75	7,13	2,55	142	300
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 140	38,61	33,76	140,04	1139	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,39	16,17	28,14	357	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	30	2,25	0,06	17,04	78	901,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		370	25,92	16,37	70,96	540	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	24,44	52,05	63,18	810	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		720	39,33	59,95	140,3	1254	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		3 430	129,3	139,57	503,2	3931	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	200	8,66	8,38	38,08	380	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		490	23,85	23,09	79,94	747	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	120	1,98	19,68	5,94	104	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	3	4,8	17,1	123	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	1,75	1,05		19	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	280	4,9	11,2	57,68	349	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 175	39,12	61,19	161,11	1270	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		480	14,6	12,04	68,14	470	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	120	1,02	12,31	7,46	146	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,13	15,06	10,61	252	285,01
	Рис отварной с овощами	180	4,18	7,79	41,49	256	58
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		725	30,85	41,27	118,36	942	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		3 325	113,55	157,26	461,56	3692	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 3 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	4	5,4	27,2	174	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	23,89	27,22	72,86	636	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	150	8,9	16,14	4,62	200	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	300	3,36	4,47	9,12	90	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	350	28,21	17,22	36,93	414	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 180	59,54	53,48	136,27	1265	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	200	13,45	9,27	61,09	382	475,03
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		400	15,89	9,65	81,49	476	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,6	1,7	142	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	80	0,02	3,96	0,03	36	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,48	15,17	12,63	250	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		865	43,23	49,56	152,94	1236	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Ужин2		225	5,6	6,4	27,95	198	
Итого за день		3 690	149,57	147,33	504,15	3965	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	31,78	21,78	31,48	481	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		520	38,76	31,17	78,22	787	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	120	1,38	11,32	16,36	172	55,01
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	300	8,55	6,72	31,08	218	115,08
	Тефтели рыбные (филе трески)	150	17,51	10,65	12,8	218	288,01
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	300	5,25	15,72	34,2	315	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 210	44,13	53,93	186,9	1426	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	415
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	58,08	335	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	150	7,23	12,75	10,88	187	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Овощи запеченые №2	160	3,18	1470,69	17,81	13319	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	782,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		810	39,57	1509,3	101,63	14173	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		3 490	139,17	1605,56	500,5	17172	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,3	13,22	1,58	144	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	100	2,7	2,3	4,5	50	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	29,29	45,63	57,48	767	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,47	10,87	9,25	149	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	300	3,27	7,53	6,27	106	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,12	11,13	3,54	196	298
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 030	40,08	41,56	144,01	1098	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	120	14,52	3,6	39,6	248	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		480	16,2	4,3	81,44	433	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,38	12,03	2	166	316
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	83
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,03
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	350	6,13	13,86	72,1	434	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	37,38	54,33	128,57	1156	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Пастила	20		16		65	507
Итого за Ужин2		200	2,8	20	4,2	132	
Итого за день		3 550	127,13	166,36	434,71	3684	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	24,02	29,97	101,74	744	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,13	4,02	185	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	4,32	3,48	28,05	160	116,01
	Птица тушеная (индейки)	120	15,48	13,56	3,84	208	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	300	7,86	29,1	20,31	387	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 185	45,31	74,49	150,05	1373	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		300	7,48	5,89	67,23	351	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	180	23,22	15,33	25,85	335	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	80	2,94	8,23	8,5	120	184
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	42,16	54,23	155,22	1246	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	9,2	6,4	27,64	213	
Итого за день		3 655	130,09	171,87	545,77	4127	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	250	9,2	7,43	52,73	318	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		620	26,89	25,01	118,95	819	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	120	1,18	18,14	3,8	185	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	4,26	7,41	27,6	194	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	50,19	22,96	59,78	645	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 120	67,38	59,81	176,78	1518	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	57,92	335	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	150	13,26	19,49	7,16	258	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,9	18,29	11,55	279	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	6,8	5	32	200	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	70	0,92	4,23	6,09	65	364
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3,3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		830	43,38	48,77	117,16	1087	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	3,85	3,15	15	101	
Итого за день		3 445	151	143,16	518,45	4014	

Рацион: 11-18 лет Неделя: 4 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	8,7	6	7,65	101	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		520	26,08	35,49	55,19	633	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	120	1,82	12,1	10,27	157	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	5,55	10,98	7,53	168	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	350	31,29	23,73	41,9	505	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	491
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 115	53,7	52,98	138,44	1241	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	160	10,12	14,93	59,72	414	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	496
Итого за Полдник		360	12,56	15,31	80,12	508	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	120	1,44	18,24	2,16	178	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	200	11,4	9,64	54,9	360	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		860	43,62	54,15	154,68	1316	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 525	146,47	165,8	525,29	4213	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	160	23,33	13,73	14,27	283	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	5,2	5,36		70	13,06
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		450	35,44	28,27	63,11	665	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	120	1,31	8,52	10,49	125	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	300	8,94	3,36	31,08	190	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	350	35	24,5	24,5	501	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25			19,75	80	272,01
Итого за Обед		1 115	54,19	38,92	164,56	1251	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	6,15	8,14	52,89	330	534
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,39	8,32	71,05	406	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	110	18,05	11,15	0,61	175	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	300	6,84	15,33	29,55	288	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		925	43,74	43,89	121,38	1090	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		200	6,5	8,4	32,96	234	
Итого за день		3 300	147,64	128,34	472,07	3744	

Рацион: 11-18 лет **Неделя:** 4 **День:** воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	200	5,2	11,22	37,68	276	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	19,29	29,47	67,32	617	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	120	3,44	13,46	9,05	172	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	4,59	7,41	11,73	134	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,45	3,12	0,33	63	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	180	28,8	3,96	0,72	151	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	280	4,9	14,67	31,92	294	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,96	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 265	61,91	53,9	153,53	1365	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущеным рец. 2	150	2,59	11,96	3,63	133	475,04
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
Итого за Полдник		350	2,81	16,02	16,93	185	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	120	1,44	8,16	7,68	110	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	24,44	52,05	63,18	810	335,01
	Фиточай рец.	200					776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		780	39,12	65,75	137,46	1291	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	2,8	4	4,2	67	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	3,58	10,12	16,7	175	
Итого за день		3 555	128,13	176,05	425,73	3787	

Итого за период	98 331	10118,41	25696,62	13683,48	328406	
Среднее значение за период		361,4	917,7	488,7	11728,8	

Составил _____ Подольская О.В

Утвердил _____ Хромов М.Ю.