

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	23,65	27,38	60,25	589	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
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	43,02
	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
	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	13,07
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	531
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	15,21	18,68	3,31	260	302
	Картофель в молоке	200	4	9,96	30,62	227	161
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		600	22,77	29,54	63,11	629	
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	548,02
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		2 637	88,43	104,85	339,13	2701	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: вторник				(лист 2)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903	
	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	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01	
Итого за Завтрак		445	30,61	41,15	50,61	703		
Завтрак2								
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04	
	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	532	
	Изделия макаронные отварные рец. 1	160	5,9	8,61	37,63	251	359	
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545	
	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	15	1,47	5,21	7,56	83	503	
	Итого за Обед		755	33,52	32,2	95,54	808	
Полдник								
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	549	
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	519,01	
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	
	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	538,01	
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01	
	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								
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03	
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01	
Итого за Ужин2		228	6,24	5,2	40,76	230		
Итого за день		2 628	83,1	114,59	282,3	2507		

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	267,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		390	28,44	20,28	70,56	588	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком с маслом растительным	50	6,19	6,02	1	83	13,06
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	4,28	7,66	10,16	134	82,03
	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 плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	180	0,97	0,27	18,88	83	418,02
	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
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	1 055
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	18,13
	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					526
	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	480,01
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		2 705	97,19	107,35	376,83	2865	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: четверг				(лист 4)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	480,01	
	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	458,03	
	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	362,01	
	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	519,2	
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	70,01	
	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	384,02	
	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	480,01	
	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				(лист 5)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133	
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13,04	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520,01	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01	
	Итого за Завтрак	355	14,55	15,68	45,77	389		
Завтрак2								
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02	
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01	
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	83,01	
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	18,52	18,22	19,54	323	542	
	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	20			15,8	64	272,01	
Итого за Обед	720	33,37	34,11	93,9	825			
Полдник								
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	80	9,01	6,14	12,81	144	265,01	
	Напиток из плодов шиповника	180	2,2	0,34	18,36	85	531	
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	
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,01	
	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	480,01	
	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	13,03	
Итого за Ужин2	225	11,63	8,45	55,5	365			
Итого за день		2 560	92,56	98,24	367,82	2775		

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	16,01
	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	480,01
	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	529
	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
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	545
	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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Фиточай рец.	180					526
	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	40,79	26,05	89,4	753	
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	135,15	129,82	357,66	2980	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 1		День: воскресенье				(лист 7)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13,04	
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	0,41	0,15	10,26	45	433,01	
	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	17,13	18,5	44,83	417		
Завтрак2								
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03	
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01	
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200		
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	519,01	
	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	
	Пастила	20		16		65	297	
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	480,01	
	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								
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03	
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509	
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256		
Итого за день		3 063	6322,89	17158,21	396,3	183085		

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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	20,1	41,57	468	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	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 свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	80	0,65	5,66	2,21	62	70,01
	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	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	850	32,41	42,67	82,78	759	
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	480,01
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
Итого за Ужин2		220	4,39	7,8	18,37	164	
Итого за день		2 820	119,52	122,81	315,68	2738	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.1	150	4,73	5,63	18,41	145	520,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	440	14,4	15,42	47,35	391	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	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	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	545
	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	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед	805	34,07	39,21	95,13	872	
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	384,02
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180			8,98	36	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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		2 600	86,34	104,99	274,47	2523	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	400	16,78	17,15	44,63	404	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	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 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	548,02
	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	531
	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 запеченные №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	480,01
	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	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
	Итого за день	2 652	94,59	1928,57	340,96	19109	

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 (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	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 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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		480	13,87	18,22	73,17	531	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком с маслом растительным	50	6,19	6,02	1	83	13,06
	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
		400	25,5	12,9	53,2	433	
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	340,01
	Картофель в молоке рец. 1	200	4,82	10,04	38,66	263	361
	Фиточай рец.	180					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	14,22	32,06	70,05	627	
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	107,81	127,42	392,29	3190	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 2		День: пятница				(лист 12)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,52	4,46	31,64	191	228,01	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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 на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520,01
	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	22,38	21,2	54,59	502	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
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	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 цыпленка) 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	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед	745	31,12	40,26	102,9	901	
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	480,01
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	3,27	4,46	20,63	139	
Итого за день		2 765	119,29	114,61	308,44	2758	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,45	20,48	31,17	339	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13,04
	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	32,69	44,07	556	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	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	519,01
	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
	Пастила	20		16		65	297
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	548,02
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		2 722	84,33	123,21	325,22	2717	

(лист 15)							
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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	0,41	0,15	10,26	45	433,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	20	6,71	21,21	0,04	10	16,01
	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	33,32	39,66	39,45	468	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
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	542
	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
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	545
Итого за Полдник		425	9,46	13,09	91,47	533	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	50	6,19	6,02	1	83	13,06
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,25	7	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные 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					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		145	3,75	3,13	30,8	164	
Итого за день		2 750	115,79	128,88	363,24	2931	

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	3,03	6,97	1,1	80	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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	24,18	33,71	29,99	527	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	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	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		340	7,85	9,93	49,11	323	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	80	2,28	11,82	2,22	125	43
	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	480,01
	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	98,3	115,04	349,44	2815	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,6	2,65		35	13,05
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.1	150	4,73	5,63	18,41	145	520,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	34,46	34,48	68,5	764	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
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	297
		760	37,15	51,62	90,58	818	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Напиток из плодов шиповника	150	1,83	0,29	15,3	71	531
Итого за Полдник		250	9,71	5,61	55,8	336	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом рец. 2	80	2,31	5,48	6,26	84	57,02
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		680	31,11	30,98	75,6	733	
Ужин2							
	Бийогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		2 748	121,87	132,14	373,03	3107	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	14,31	10,55	60,56	406	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	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	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		840	24,7	44,09	106,95	908	
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	545
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					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	4,71	4,64	14,49	122	
Итого за день		2 860	73,51	104,42	306,98	2532	

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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	10,3	13,83	30,31	291	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
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	519,01
	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		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	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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	92,09	102,37	348,4	2785	

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
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	160	6,93	6,7	30,46	304	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	370	15,68	12,36	55,75	495	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	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	15,21	18,68	3,31	260	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	30,92	46,13	77,55	801	
Полдник	Яблоки свежие рец.	150	0,6	0,6	14,7	71	529
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	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	480,01
	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	297
	Итого за Ужин2	145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		2 610	83,4	114,79	305,95	2573	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520,01
	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	18,72	16,79	50,82	435	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
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	531
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 рубленные 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					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	38	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		220	5,6	6,4	24	182	
Итого за день		2 925	112,11	105,94	369,36	2908	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 4		День: понедельник				(лист 22)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903	
	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	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01	
Итого за Завтрак		390	28,59	19,28	47,94	509		
Завтрак2								
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01	
	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 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 , тушенный 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	15	1,47	5,21	7,56	83	503	
Итого за Обед		815	28,07	31,24	109,41	842		
Полдник								
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	13,03	
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,18	0,07	15,82	63	519,01	
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 запеченные №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	540	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01	
	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								
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03	
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507	
Итого за Ужин2		228	6,4	5,22	40,92	231		
Итого за день		2 743	101,06	1191,79	345,1	12645		

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	3,64	8,36	1,32	96	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	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13,04
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		425	22,02	30,91	31,09	497	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с растительным маслом рец. 2	80	2,31	5,48	6,26	84	57,02
	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
	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	27,36	27,88	88,29	701	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	529
	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	545
Итого за Полдник		400	11,18	3,01	63,66	331	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	50	6,19	6,02	1	83	13,06
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	80	0,65	5,66	2,21	62	70,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,01
	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	480,01
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		2 735	87,04	117,03	295,76	2523	

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	480,01
	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	458,03
	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 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	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		800	29,09	50,65	88,09	848	
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	480,01
	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		2 795	84,82	125,94	353,58	2769	

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 на молоке рец.	150	3,65	3,99	16,25	117	520,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	470	19,94	14,67	78,66	534	
Завтрак2	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
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					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	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	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
Итого за день		2 775	116,33	102,17	407,15	3056	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		360	15,32	16,7	29,28	317	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	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							
	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 (тазобедренная 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	519,2
	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	531
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	480,01
	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	101,85	112,59	360,09	2879	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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 (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	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	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,66	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	28,46	18,44	37,89	445	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
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	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		800	37,91	28,41	102,12	834	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,06	5,38	34,93	218	534
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,04
Итого за Полдник		250	4,28	5,54	51,27	286	
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 цыпленка) 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	480,01
	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							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		2 643	112,42	95,46	326,21	2696	

Рацион: 3-7 лет		Неделя: 4		День: воскресенье				(лист 28)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0,01	0,73	0,01	7	903	
	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	15,25	19,18	43,69	413		
Завтрак2								
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03	
	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 растительным маслом рец. 2	80	2,31	5,48	6,26	84	57,02	
	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	39,92	35,4	97,28	881		
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					526	
	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	480,01	
	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%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04	
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508	
Итого за Ужин2		220	3,89	10,56	17,17	182		
Итого за день		2 835	92,83	129,35	298,92	2719		

Итого за период	77 124	9001,22	23110,99	9569,15	284257	
Среднее значение за период		321,5	825,4	341,8	10152	

Составил _____ Подольская Оль

Утвердил _____