

Менюготавливаемых блюд**Рацион: 11-18. Года. Новое****Неделя: 1****День: понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	4,39	5,77	21,94	157,3	228,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	30	3,84	6,66	0,45	77,1	15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Итого за Завтрак 1	572	19,45	26,39	90,6	676,06	
Завтрак 2	Апельсин	220	1,98	0,44	17,82	94,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Итого за Завтрак 2	420	2,98	0,64	38,02	186,6	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 1 (Обычный)	120	1,86	6,7	11,24	113,9	45
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом рец. 2 (Сезонный)	120	1,27	8,58	4,34	101,72	40
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Пюре картофельное	310	18,48	14,35	186,56	953,44	362
	Азу из мяса отварного	130	20,62	23,02	6,75	316,95	300
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Итого за Обед	1 365	72,94	68,78	397,4	2516,08	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412,02
	Итого за Полдник	290	8,58	5,32	55,14	304,35	
Ужин	Салат из свеклы с сыром	105	3,72	3,69	7,68	80,01	1 034
	Рис припущенный с овощами	150	3,41	6,3	33	202,58	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	150	30	14,31	6	273,87	7 062
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Итого за Ужин	745	47,38	27,37	125,32	941,85	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Итого за Ужин 2	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 572	156,55	133	714,04	4722,14	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Запеканка из творога с изюмом	160	26,7	17,33	31,73	395,25	6 009
		Соус абрикосовый	30	0,17	0,01	19,65	79,48	399
		Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
		Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
		Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
Итого за Завтрак 1			509	40,55	34,49	116,68	947,28	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
		Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Итого за Завтрак 2			400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед								
		Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
		Суп-пюре из цветной капусты	320	7,33	5,41	41,31	244,7	2 057
		Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	8,09	38,63	261,08	354
		Печень по-строгановски	130	17,34	6,6	5,51	151,81	302
		Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	85	5,78	1,11	33,83	170,85	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
		Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед			1 145	51,41	38,78	237,4	1511,79	
Полдник								
		Оладьи с яблоками	90	6,54	5,07	28,05	184,5	475
		Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
		Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
Итого за Полдник			320	8,99	5,19	61,81	331,58	
Ужин								
		Огурцы свежие (Обычный)	80	0,56	0,08		8,8	6
		Огурцы консервированные без уксуса (Сезонный)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13 035
		Картофельная запеканка с овощами	300	20,67	15,09	205,29	1044,72	13 029
		Птица отварная (цыплята)	110	28,69	28,95	0,36	376,18	341
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
		Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
Итого за Ужин			860	59,7	47,94	269,99	1763,93	
Ужин 2								
		Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2			180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день			3 414	167,67	131,7	734,24	4837,78	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с сыром запеченный	130	15,37	19,42	2,17	245,82	254
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Итого за Завтрак 1	539	46,09	35,44	86,53	853,43	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	200	3	1	42	192	0,1
	Виноград (Июнь-август)	200	1,2	1,2	30,8	144	6
	Итого за Завтрак 2	600	5,2	2,4	93	428	
Обед	Салат из редиса с соусом для ДП	120	3,84	3,42	3,53	61,85	1 015
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Жаркое по-домашнему (говядина)	340	57,09	47,84	188,8	1417,66	294
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
Итого за Обед	1 143	77,72	61,32	320,6	2162,64		
Полдник	Ватрушка с творогом собственного приготовления	90	12,4	12,31	39,38	319,25	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника) .	200	0,08	0,02	35,2	137,94	10 103
	Итого за Полдник	290	12,48	12,33	74,58	457,19	
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Обычный)	120	1,3	32,85	1,81	310,16	1
	Рагу из овощей	280	7,7	9,32	52,64	327,49	175
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	130	17,75	10,5	22,61	255,88	279
	Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Итого за Ужин	985	37,71	57,42	164,53	1335,7	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Итого за Ужин 2	180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день		3 737	184,24	173,23	764,98	5397,16	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша вязкая с тыквой (пшено)	230	8,4	8,97	44,55	293,34	222
		Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	12,57	4,43		90	17,01
		Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
		Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
Итого за Завтрак 1			552	31,09	26,97	105,4	787,53	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
		Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Итого за Завтрак 2			400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед								
		Салат из кальмаров с яблоками	150	19,32	5,22	7,8	158	66
		Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	310	3,94	6,23	9,36	112,1	99
		Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	7,23	7,3	0,15	95,01	341
		Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
		Соус томатный	50	0,76	4,76	3,12	58,84	381
		Котлеты рубленые из птицы (филе куриное)	100	16,8	19,03	17,92	310,05	322
		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,33	0,03	34,02	143,91	411
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
		Печенье	50	3,85	4,55	35,45	198	509,01
Итого за Обед			1 190	66,62	57,88	214,63	1659,85	
Полдник								
		Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
		Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
		Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
Итого за Полдник			440	31,33	9,9	143,94	799,28	
Ужин								
		Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	130	1,4	13,2	11,13	171,46	8
		Салат зеленый огурцами и помидорами. (Сезонный)	130	1,17	6,29	2,47	77,4	35
		Картофель тушенный с луком рец.3	300	17,73	10,89	187,59	923,73	8 010
		Мясо отварное	105	31,56	27,06	0,67	371,93	289
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
		Фиточай цветочно-травяной	200					10 024,01
		Сахар	6			5,99	23,94	0,1
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	71	5,33	2,06	36,49	186,02	480
Итого за Ужин			1 007	61,61	60,35	270,21	1885,13	
Ужин 2								
		Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2			180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день			3 769	197,67	161,66	782,18	5423,99	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	120	19,26	12,08	16,28	254,53	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432,03
Итого за Завтрак 1		450	29,71	23,73	89,54	694,23	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
Итого за Завтрак 2		400	1,8	1	39,8	186	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	130	16,43	24,91	0,91	294,28	13 023
	Щи из шпината со сметаной	310	7,9	5,78	57,86	318,23	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное в крутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Пюре картофельное	300	17,88	13,89	180,54	922,68	362
	Тефтели мясные.	100	15,6	23,26	21,42	357,87	317,01
	Соус молочный	50	2,97	5,89	7,37	94,71	384
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	81	6,08	2,35	41,63	212,22	480
Итого за Обед		1 291	74,4	79,39	371,61	2511,03	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	100	7,27	5,63	31,17	205	475
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Какао с молоком рец. 2	200	3,98	3,8	16,28	116,24	10 053
Итого за Полдник		340	11,86	10,99	49,75	347,16	
Ужин							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	120	1,75	6,12	8,14	95,09	59
	Макароны, запеченные с сыром	130	8,13	10,65	30,93	252,84	248
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		690	31,57	39,98	123,51	984,72	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 351	154,56	159,59	681,77	4820,34	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	120	12,53	13,38	2,35	179,92	253
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,2	0,6	10,58	47,1	433
	Итого за Завтрак 1	527	39,16	24,82	74,92	679,69	
	Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92
Мандарин (Сезонный)		160	1,28	0,32	12	60,8	0,1
Виноград (Обычный)		200	1,2	1,2	30,8	144	6
Итого за Завтрак 2		560	3,48	1,72	63	296,8	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	120	1,15	7,37	1,99	82,38	35
	Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
	Запеканка картофельная с мясом отварным	260	39,08	26,86	165,8	1064,41	332
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,12	1,32	30,92	141,6	508
	Итого за Обед	1 080	63,32	42,1	337,23	1992,74	
Полдник	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Блины с медом	100	8,26	9,27	40,39	278,67	465,03
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,43	18,19	400
	Итого за Полдник	330	9,78	10,88	59,14	374,74	
Ужин	Икра из баклажанов собственного производства	120	1,93	6,16	7,9	95,48	75
	Шницель рыбный натуральный	140	22,51	12,92	14,53	264,31	285
	Картофель в молоке.	260	12,09	8,66	130,42	650,68	161
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Итого за Ужин	855	46,44	30,74	229,5	1385,81	
Ужин 2	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
Итого за Ужин 2	200	5,6	4,8	28,6	178		
Итого за день		3 552	167,78	115,06	792,39	4907,78	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая на молоке (гречневая).	250	7,93	7,93	43,25	275,6	221
	Бутерброды с сыром	45	19,43	35,98	32,22	532,33	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		594	39,81	51,63	145,73	1206,64	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	180	0,72	0,54	18,54	84,6	0,1
Итого за Завтрак 2		380	1,72	0,74	38,74	176,6	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	120	1,42	8,5	11,12	128,1	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Суп картофельный с изделиями макаронными на курином бульоне	310	9,08	3,16	77,56	376,68	116,02
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	10,78	11,63	26,88	257,03	211
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
Итого за Обед		1 295	67,01	67,16	220,95	1775,8	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409,02
Итого за Полдник		310	12,34	16,2	45,87	379,51	
Ужин							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	120	1,37	6,22	4,42	81,78	37
	Картофель отварной	260	16,64	8,92	177,61	860,89	160
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	160	28,51	13,92	6,53	265,04	278
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	200	0,12	0,04	12,8	54,04	415,04
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		875	56,35	32,06	263,79	1578,85	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 634	182,45	173,55	722,28	5223,6	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка из творога	140	22,99	15,04	24,67	330,61	267
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	70	5,25	2,03	35,98	183,4	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	30	15,09	5,31		108	17,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Итого за Завтрак 1	497	48,66	35,09	87,25	862,24	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6	6
	Итого за Завтрак 2	380	1,72	0,92	37,84	176,6	
Обед	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	150	10,95	2,7	5,54	90,21	67
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Изделия макаронные группы А отварные	140	5,48	4,03	33,32	191,57	246
	Мясо тушенное в томатном соусе, с маслом растительным	140	24,92	27,3	8,26	378	297
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) густой.	200	0,12	0,04	20,54	84,78	421
	Мармелад	36	0,04		28,58	115,56	456
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Итого за Обед	1 131	57,8	43,93	197,46	1421,77	
	Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	100	8,25	5,28	45,65	263,29
Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)		200	1,24	0,08	19,22	83,64	412,02
Итого за Полдник		300	9,49	5,36	64,87	346,93	
Ужин	Салат - коктейль овощной	130	2,69	17,38	5,54	193,43	31
	Рагу из птицы	300	31,17	28,38	105,03	803,25	342
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Итого за Ужин	775	43,73	48,7	182,44	1350,63	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	6,32	21,74	176,4	
Итого за день		3 283	168,16	140,32	591,6	4334,57	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	4,39	5,77	21,94	157,3	228,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Биойогурт с м.д.ж.2,0%-3,5%(без добавок)	125	5	1,88	17,88	112,5	16
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Итого за Завтрак 1	667	22,55	24,6	101,52	724,01	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
	Итого за Завтрак 2	400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед	Сельдь с зеленым луком	140	15,61	28,87	1,26	328,13	927
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	310	11,59	5,64	80,85	422,31	115,05
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом растительным (рец 3)	280	28,5	22,37	148,65	914,03	198
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочном	120	32,97	44,84	25,45	638,51	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	507
	Итого за Обед	1 275	101,46	107,54	380,24	2907,54	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,78	0,12	25,92	109,42	412,01
	Итого за Полдник	290	8,12	5,36	61,84	330,13	
Ужин	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным диабет (Сезонный)	120	1,12	1	8,29	49,43	51,01
	Салат из моркови с яблоками с черносливом рец.1 (Обычный)	120	1,22	16,97	10,7	202,13	51
	Рис отварной	130	3,15	6,53	32,79	202,49	355
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	180	23,33	16,2	7,88	270,85	274
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
	Итого за Ужин	890	38,87	43,73	137,06	1103,93	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439

Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	200	5,6	4,98	41,2	231	
Итого за день	3 722	178,4	187,01	762,66	5482,61	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшениная)..	250	12,1	14,23	43,2	350,18	221,02
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Итого за Завтрак 1	585	31,46	32,57	107,1	846,62	
Завтрак 2	Яблоки	180	0,72	0,72	17,64	84,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Итого за Завтрак 2	380	1,72	0,92	37,84	176,6	
Обед	Салат зеленый огурцами и помидорами.	140	1,26	6,78	2,66	83,36	35
	Суп рыбный (консервы лососевые)	310	17,05	6,88	73,94	427,52	2 017
	Картофель тушеный с луком рец.3	290	17,14	10,53	181,34	892,94	8 010
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	140	28	13,36	5,6	255,61	7 062
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Мармелад	36	0,04		28,58	115,56	456
Итого за Обед	1 251	74,74	40,97	382,16	2214,69		
Полдник	Сырники из творога собственного производства	100	18,35	10,37	21,8	257,57	263
	Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	200	0,22	0,02	22,68	95,94	10 034
	Итого за Полдник	340	18,8	10,4	70,68	459,48	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	230	5,61	9,38	23,05	202,33	170
	Соус томатный	25	0,38	2,38	1,56	29,42	381
	Ежики мясные	130	17,54	6510,48	9,93	58697,51	527
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Итого за Ужин	865	38,01	6526,84	142,97	59476,34	
Ужин 2	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
	Итого за Ужин 2	200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 621	171,49	6619,28	762,13	63359,13	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1								
	Омлет натуральный, запеченный	120	12,53	13,38	2,35	179,92	253	
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	15	3,48	4,43		54,6	13	
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,2	0,6	10,58	47,1	433	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480	
Итого за Завтрак 1		445	24,68	28,88	62,69	605,37		
Завтрак 2								
	Апельсин (Сезонный)	200	1,8	0,4	16,2	86	6	
	Виноград (Обычный)	250	1,5	1,5	38,5	180	6	
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10	
Итого за Завтрак 2		650	4,3	2,1	74,9	358		
Обед								
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33	
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	140	1,51	14,21	11,98	184,65	8	
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104,01	
	Рагу из овощей	260	6,53	8,66	49,17	302,77	374,02	
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381	
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341	
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412	
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481	
	Итого за Обед		1 365	63,54	82,5	246,14	1993,7	
	Полдник							
Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком		100	9,17	4,5	60,85	321,3	476,01	
Молоко ультрапастеризованное обогащенное		200	6	6,4	9,4	120	0,1	
Итого за Полдник		300	15,17	10,9	70,25	441,3		
Ужин								
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	120	1,75	6,12	8,14	95,09	59	
	Картофель в молоке.	210	9,77	6,99	105,34	525,55	161	
	Шницель рыбный натуральный	220	35,38	20,31	22,84	415,34	285	
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430,02	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481	
Итого за Ужин		890	57,09	36,49	214,74	1418,99		
Ужин 2								
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439	
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2		
Итого за день		3 830	170	165,37	676,28	4914,56		

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	7,44	5,94	37,06	232,1	228
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432,03
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	25	3,2	5,55	0,38	64,25	15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Итого за Завтрак 1	535	19,63	23,46	99,38	687,6	
Завтрак 2	Банан	200	3	1	42	192	0,1
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2	400	4	1,2	62,2	284		
Обед	Огурцы консервированные без уксуса	80	0,64	0,08	1,36	10,4	13 035
	Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
	Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	145	23,92	27,38	7,75	373,26	298
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,78	0,12	25,92	109,42	412,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед	1 180	64,77	47,65	333,92	2033,07		
Полдник	Ватрушка с сыром собственного производства	100	12,6	14,35	32,69	311,73	12 008
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409,02
Итого за Полдник	300	12,76	14,47	46,79	370,45		
Ужин	Салат из редиса с соусом салатным	150	2,81	2,16	4,67	51,42	43,01
	Картофель отварной	260	16,64	8,92	177,61	860,89	160
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Фиточай цветочно-травяной	200					10 024,01
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
Итого за Ужин	860	39,9	34,21	257,48	1505,36		
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	200	5,6	4,98	41,2	231		
Итого за день	3 475	146,66	125,97	840,97	5111,48		

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	110	17,66	11,08	14,93	233,32	267
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
Итого за Завтрак 1		479	34,1	29,88	80,51	732,27	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		740	4,8	2,32	81,24	385,6	
Обед							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	140	1,6	7,25	5,15	95,41	37
	Сухарики из хлеба пшеничного	25	2,68	1,04	18,38	93,67	156
	Суп-пюре из горошка зеленого	310	5,05	9,58	15,81	170,22	144
	Изделия макаронные группы А отварные	180	7,04	5,18	42,84	246,3	246
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	90	16,59	31,96	14,44	412,56	350
	Соус молочный	30	1,78	3,54	4,42	56,82	384
	Кисель из черной смородины	200	0,12	0,04	19,9	82,78	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
Итого за Обед		1 148	46,02	61,97	206,78	1578,94	
Полдник							
	Блины с медом	100	8,26	9,27	40,39	278,67	465,03
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		300	8,82	9,43	66,17	388,01	
Ужин							
	Икра из баклажанов собственного производства	140	2,25	7,18	9,21	111,4	75
	Голубцы с мясом и с рисом тушеные	250	19,28	21,9	20,53	358,2	336
	Картофель отварной	210	13,44	7,2	143,45	695,33	160
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		940	45,22	39,35	251,83	1550,32	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 807	145,72	150,53	707,91	4820,54	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с горошком зеленым запеченный	130	9,57	9,14	6,08	144,79	257
	Бутерброд горячий с колбасой и сыром с пшен.хлебом	50	5,83	10,8	9,67	159,7	468
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	25	1,7	0,33	9,95	50,25	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		500	28,69	35,66	90,83	798,04	
Завтрак 2							
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	310	4,62	5,49	19,38	146,04	128
	Рис припущенный с овощами	180	4,09	7,56	39,6	243,09	13 034
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника) .	200	0,08	0,02	35,2	137,94	10 103
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	95	7,13	2,76	48,83	248,9	480
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	5,1	0,98	29,85	150,75	481
	Зефир	40	0,32	0,04	31,92	130,4	507
Итого за Обед		1 160	56,2	62,64	232,59	1720,47	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	100	7,27	5,63	31,17	205	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник		330	10	5,89	60,97	346,4	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
	Рыба (филе), тушенная с овощами	190	24,62	17,1	8,32	285,89	274
	Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	50	3,4	0,65	19,9	100,5	481
Итого за Ужин		920	51,47	41,73	253,07	1607,42	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 490	153,38	151,22	685,82	4755,53	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,58	7,2	20,82	175,08	133
		Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
		Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	20	10,06	3,54		72	17,01
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1			530	29,21	26,24	91,34	717,48	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
		Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
Итого за Завтрак 2			400	1,8	1	39,8	186	
Обед								
		Салат из помидоров с луком и растительным маслом	120	1,37	6,22	4,42	81,78	37
		Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) на мясном бульоне	310	5,98	7,97	31,43	222,46	108
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	8,09	38,63	261,08	354
		Азу из мяса отварного	140	22,2	24,79	7,27	341,33	300
		Компот из апельсинов или мандаринов	200	0,33	0,03	34,02	143,91	411
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
		Пастила	20	0,1		16	64,8	1
Итого за Обед			1 095	49,69	50,48	203,32	1478,76	
Полдник								
		Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
		Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник			340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин								
		Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	140	2,66	12,46	10,78	166,6	57
		Картофель в молоке.	280	13,02	9,32	140,45	700,73	161
		Шницель рыбный натуральный	160	25,73	14,77	16,61	302,06	285
		Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	200	0,12	0,04	12,8	54,04	415,04
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин			910	50,86	39,4	240,5	1527,43	
Ужин 2								
		Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
		Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2			200	6,58	6,14	39,92	239,4	
Итого за день			3 475	156,71	138,9	728,44	4821,01	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка из творога с изюмом	130	21,7	14,08	25,78	321,14	6 009
	Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Завтрак 1	545	43,09	32,18	130,8	991,84	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
	Итого за Завтрак 2	400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед	Салат из кальмаров с яблоками (Обычный)	130	16,74	4,52	6,76	136,93	66
	Салат рыбный с капустой морской (Сезонный)	130	8,91	15,21	14,91	234,7	68
	Суп картофельный с сладким перцем на курином бульоне	310	9,11	12,25	72,48	438,93	13 022,02
	Картофель тушеный с луком рец.3	290	17,14	10,53	181,34	892,94	8 010
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	20,04	23,06	4,82	306,79	7 027
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409,02
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Итого за Обед	1 375	83,84	72,88	368,45	2479,48	
Полдник	Оладьи с яблоками	110	8	6,19	34,29	225,5	475
	Соус вишневый	60	0,25	0,06	39,17	159,55	400,01
	Кисель из ягод свежемороженных (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
	Итого за Полдник	370	8,39	6,35	91,34	459,19	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным (Сезонный)	160	4,51	1,57	35,71	178,54	9
	Салат из огурцов свежих (Обычный)	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Капуста тушеная	180	4,39	7,34	18,04	158,35	170
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	45	3,06	0,59	17,91	90,45	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Итого за Ужин	850	28,16	41,03	110,28	938,87	
Ужин 2	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Итого за Ужин 2	200	5,78	6,42	22,66	177	
Итого за день		3 740	171,06	159,66	764,33	5232,38	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет натуральный, запеченный	130	13,57	14,5	2,55	194,91	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Колбаса полукопченая для школьного питания порциями	25	3,2	5,55	0,38	64,25	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Итого за Завтрак 1	465	29,34	35,55	73,45	729,56	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин (Обычный)	290	2,61	0,58	23,49	124,7	6
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
Итого за Завтрак 2		750	5,17	2,34	83,73	403,9	
Обед	Салат из моркови с изюмом (Обычный)	120	1,42	0,89	15,77	80,34	55
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Борщ сибирский на мясном бульоне	310	7,69	5,77	30,01	203,98	85
	Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
	Говядина , тушеная с луком орехами и чесноком	150	31,85	58,19	8,36	683,87	295
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	90	6,75	2,61	46,26	235,8	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Итого за Обед	1 370	71,76	84,31	346,02	2445,9	
	Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	9,17	4,5	60,85	321,3
Отвар из шиповника с сахаром		200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник		300	9,65	4,7	73,61	385	
Ужин	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	12,18	10,27	158,27	8
	Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	130	17,75	10,5	22,61	255,88	279
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Итого за Ужин	900	35,28	44,58	154,75	1166,47	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Итого за Ужин 2	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 965	156,42	175,98	739,12	5228,03	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	200	7,7	7,46	30,24	218,96	6,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	15	3,48	4,43		54,6	13
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Итого за Завтрак 1	625	40,45	26,29	111,42	847,98	
	Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92
Банан		290	4,35	1,45	60,9	278,4	0,1
Итого за Завтрак 2		490	5,35	1,65	81,1	370,4	
Обед	Салат из огурцов с соусом для ДП	140	4,14	3,99	1,58	65,94	1 022
	Суп из овощей вегетарианский	310	5,95	6,08	47,55	270,17	109
	Картофель отварной	260	16,64	8,92	177,61	860,89	160
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	130	28,6	31,04	13,65	447,97	304
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Итого за Обед	1 255	68,88	62,13	341,72	2217,79	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	8,15	5,82	39,91	245,23	476,02
	Кисель из черной смородины	200	0,12	0,04	19,9	82,78	418
	Итого за Полдник	300	8,27	5,86	59,81	328,01	
Ужин	Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,62	9,3	21,5	205,62	211
	Птица отварная (цыплята)	130	33,9	34,22	0,43	444,57	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Фиточай цветочно-травяной	200					10 024,01
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Итого за Ужин	810	55,41	60,54	119,18	1247,06	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2	180	5,04	4,32	25,74	160,2		
Итого за день	3 660	183,4	160,79	738,97	5171,44		

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	130	20,87	13,09	17,64	275,74	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	30	15,09	5,31		108	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432,03
Итого за Завтрак 1		500	47,16	30,34	96,04	849,64	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	6
Итого за Завтрак 2		450	2	1,2	44,7	209,5	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец 2	120	1,46	7,42	3,29	87,38	33
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Изделия макаронные группы А отварные	160	6,26	4,61	38,08	218,94	246
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	130	20,36	30,68	15,78	421,6	347
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409,02
	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	456
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед		1 095	56,85	51,88	240,24	1664,17	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		310	12,74	16,24	57,55	430,13	
Ужин							
	Салат из редиса с соусом для ДП	130	4,16	3,71	3,82	67	1 015
	Жаркое по-домашнему (говядина)	340	57,09	47,84	188,8	1417,66	294
	Чай заварка	200	0,56	0,14	0,12		432
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин		815	71,48	54,57	264,57	1838,61	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 370	196,99	161,81	724,48	5177,45	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	4,39	5,77	21,94	157,3	228,01
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	20	4,64	5,9		72,8	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	65	4,88	1,89	33,41	170,3	480
	Итого за Завтрак 1	545	19,32	25,42	79,69	627,74	
Завтрак 2	Мандарин (Обычный)	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Итого за Завтрак 2	740	4,8	2,32	81,24	385,6	
Обед	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	140	4,28	10,77	17,86	188,36	18
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	310	5,43	4,09	27,31	169,14	101
	Мясо отварное к первому	30	9,02	7,73	0,19	106,27	289
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	290	21,63	14,01	234,64	1156,14	8 012
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочном	130	35,72	48,58	27,57	691,72	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мясо, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,24	0,08	24,22	103,58	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Итого за Обед	1 305	89,65	90,8	422,04	2878,07	
	Полдник	Сырники из творога собственного производства	140	25,69	14,52	30,52	360,6
Соус вишневый		40	0,16	0,04	26,12	106,37	400,01
Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)		200	0,12	0,04	12,8	54,04	415,04
Итого за Полдник		380	25,97	14,6	69,44	521,01	
Ужин	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Рис припущенный с овощами	200	4,54	8,4	44	270,1	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	200	40	19,08	8	365,16	7 062
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Итого за Ужин	855	56,69	41,08	137,31	1150,35	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Итого за Ужин 2	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		4 005	201,65	178,72	797,28	5659,97	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша жидкая на молоке (манная)	220	9,35	11,68	39,67	302,1	228,02
		Бутерброды с сыром	40	17,27	31,98	28,64	473,18	4
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1			560	39,12	51,36	138,73	1174,78	
Завтрак 2								
		Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
		Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
Итого за Завтрак 2			480	2,12	1,04	49,04	223,6	
Обед								
		Салат из овощей	120	5,02	7,44	50,92	292,4	63
		Щи из шпината со сметаной	310	7,9	5,78	57,86	318,23	98
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
		Каша ячневая рассыпчатая	180	5,8	4,97	37,73	218,57	353,02
		Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
		Соус томатный собственного производства	40	0,48	1,59	2,57	26,94	381
		Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
		Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	509,01
Итого за Обед			1 195	67,82	60,84	275,31	1929,06	
Полдник								
		Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
		Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник			340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин								
		Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
		Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	12,18	10,27	158,27	8
		Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
		Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
		Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Ужин			1 000	51,96	58,46	269,41	1828,74	
Ужин 2								
		Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2			180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день			3 755	184,63	191,66	871,79	5988,32	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	130	21,35	13,96	22,91	307	267
	Соус молочный сладкий 2	40	1,1	2,24	6,46	50,46	385
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	12,57	4,43		90	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
Итого за Завтрак 1		505	46,09	34,53	96,55	883,88	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	140	10,22	2,52	5,17	84,2	67
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104,01
	Капуста цветная отварная с маслом	220	6,18	9,31	10,36	151,25	7,38
	Птица (цыплята) тушенная с морковью и луком	120	9,62	11,74	4,87	164,09	345
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) густой.	200	0,12	0,04	20,54	84,78	421
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед		1 145	45,9	33,35	185,31	1233,24	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства	105	13,23	15,07	34,32	327,32	12 008
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412,02
Итого за Полдник		305	14,47	15,15	53,54	410,96	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Запеканка картофельная с мясом отварным	320	48,1	33,06	204,06	1310,05	332
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		785	58,89	44,52	276,3	1753,75	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2		200	5,78	6,42	22,66	177	
Итого за день		3 420	173,25	135,29	682	4682,43	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	250	9,13	9,75	48,43	318,85	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Итого за Завтрак 1		660	38,74	24,43	127,89	893,79	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,04	49,04	223,6	
Обед							
	Сельдь с зеленым луком	130	14,5	26,81	1,17	304,69	927
	Суп-пюре из цветной капусты	310	7,1	5,24	40,02	237,06	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
	Тефтели рыбные	160	14,41	12,82	12,13	222	288,01
	Картофель отварной	280	17,92	9,6	191,27	927,11	160
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,36	5,24	3,88	68	389,01
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
Итого за Обед		1 325	70,05	64,6	375,89	2375,96	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476,02
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		290	7,9	5,4	61,7	330,05	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом растительным	240	21,19	27,62	48,12	525,86	7 022
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
Итого за Ужин		695	33,14	41,18	132,19	1034,59	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 630	157,17	141,15	754,27	4955,19	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка рисовая с творогом	130	8,45	6,53	40,04	254,4	236
	Соус клюквенный	35	0,02	0,01	5,17	21,22	400
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Итого за Завтрак 1	485	23,36	24,99	115,73	782,42	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
	Итого за Завтрак 2	480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	120	1,91	1,06	20,22	100,79	1 018
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Картофель тушенный с луком рец.3	280	16,55	10,16	175,08	862,15	8 010
	Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Итого за Обед	1 315	57,61	45,27	325,45	1961,93	
Полдник	Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Итого за Полдник	340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	12,18	10,27	158,27	8
	Рагу из птицы	300	31,17	28,38	105,03	803,25	342
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
	Итого за Ужин	870	43,52	50,79	190,47	1400,57	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
	Итого за Ужин 2	200	6,58	6,14	39,92	239,4	
Итого за день		3 690	151,76	144,15	832,77	5279,86	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	220	4,2	5,52	20,99	150,46	228,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,25	3,31	11,31	108,13	10
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,2	0,6	10,58	47,1	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		585	21,12	19,9	92,64	629,44	
Завтрак 2							
	Апельсин (Обычный)	310	2,79	0,62	25,11	133,3	6
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		770	5,35	2,38	85,35	412,5	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	120	1,07	10,15	4,12	113,84	40
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	8,09	38,63	261,08	354
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	140	21,92	33,04	17	454,03	347
	Соус молочный	40	2,37	4,71	5,9	75,76	384
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед		1 135	63,64	65,86	260	1898,18	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	110	10,09	4,95	66,94	353,43	476,01
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,24	0,08	24,22	103,58	412
Итого за Полдник		310	11,33	5,03	91,16	457,01	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом растительным (рец 3)	280	28,5	22,37	148,65	914,03	198
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	140	30,8	33,43	14,7	482,43	304
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430,02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		875	70,03	67,24	239,57	1856,12	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 855	176,69	166,17	775,92	5359,45	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшениная)..	200	9,68	11,38	34,56	280,14	221,02
	Бутерброды с сыром	60	25,91	47,98	42,96	709,78	4
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Итого за Завтрак 1	520	41,49	62,47	120,94	1215,85	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	200	3	1	42	192	0,1
	Итого за Завтрак 2	400	4	1,2	62,2	284	
Обед	Салат из кальмаров с яблоками	140	18,03	4,87	7,28	147,46	66
	Суп перловый с овощами на отваре овощей	310	2,48	4,34	16,12	114,7	124
	Картофель отварной рец. № 1	280	18,37	9,58	198,58	958,13	160,01
	Котлеты рыбные любительские	130	17,75	10,5	22,61	255,88	279,01
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,36	5,24	3,88	68	389,01
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженных (клюква) рец. 2	200	0,12	0,04	20,54	84,78	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Итого за Обед	1 275	70,81	44,87	350,18	2099,75	
Полдник	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п/ф промышленного производства	100	4,74	10,24	24,62	165,49	13 030
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	180	0,2	0,02	20,41	86,35	10 034
	Итого за Полдник	280	4,94	10,26	45,03	251,84	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	230	5,61	9,38	23,05	202,33	170
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Итого за Ужин	800	46,14	36,81	124,76	1021,26		
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Итого за Ужин 2	200	5,78	5,16	23,02	168	
Итого за день		3 475	173,16	160,77	726,13	5040,7	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	130	20,87	13,09	17,64	275,74	267
	Соус вишневый	60	0,25	0,06	39,17	159,55	400,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	20	2,56	4,44	0,3	51,4	15
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		520	35,13	31,86	123,15	926,68	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	200	1,6	0,4	15	76	0,1
	Виноград (Сезонный)	200	1,2	1,2	30,8	144	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		600	3,8	1,8	66	312	
Обед							
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким.	120	1,15	12,2	5,62	138,88	27
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	310	13,18	6,11	80,72	433,88	115,03
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,82	5,76	47,6	273,67	246
	Гуляш из мяса отварного	160	26	27,33	6,29	374,8	299
	Кисель из черной смородины	200	0,12	0,04	19,9	82,78	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Мармелад	38	0,04		30,17	121,98	456
Итого за Обед		1 183	59,45	54,82	261,85	1789,39	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	90	6,43	3,17	40,1	215,47	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412,02
Итого за Полдник		290	7,67	3,25	59,32	299,11	
Ужин							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	120	1,88	8,65	21,61	174,25	58
	Пюре картофельное	300	17,88	13,89	180,54	922,68	362
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	110	20,27	39,07	17,65	504,24	350
	Соус молочный	40	2,37	4,71	5,9	75,76	384
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Итого за Ужин		900	51,93	69,17	299,78	2039,17
Ужин 2							
	Ацидофилин	180	5,4	1,8	7,2	72	439,04
Итого за Ужин 2		180	5,4	1,8	7,2	72	
Итого за день		3 673	163,38	162,7	817,3	5438,35	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,52	10,32	40,02	295,36	0,1
		Бутерброды с сыром	45	19,43	35,98	32,22	532,33	4
		Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
Итого за Завтрак 1			605	57,69	53,43	136,68	1263,44	
Завтрак 2								
		Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
		Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2			400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед								
		Огурцы свежие	100	0,7	0,1		11	6
		Щи из шпината со сметаной	310	7,9	5,78	57,86	318,23	98
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
		Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	22,38	14,49	242,73	1196,01	8 012
		Рыба (филе) припущенная	210	40,8	2,33	0,44	186,69	272
		Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед			1 305	85,94	28,58	385,48	2170,43	
Полдник								
		Сырники из творога собственного производства	100	18,35	10,37	21,8	257,57	263
		Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399
		Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
Итого за Полдник			340	18,72	10,48	65,88	437,68	
Ужин								
		Салат картофельный с кальмарами	120	8,39	1,52	42,53	219,8	3
		Рагу из овощей	230	6,33	7,66	43,24	269,01	175
		Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
		Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021,01
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Итого за Ужин			780	34,45	32,09	160,41	1074,77	
Ужин 2								
		Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2			180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день			3 610	203,82	131,14	796,45	5238,52	

Итого за период	101 580	4794,82	10796,38	20968,5	201384,31	
Среднее значение за период		171,2	385,6	748,9	7192,3	

Составил _____ Савенкова Жанн

Утвердил _____