

ТИПОВОЕ МЕНЮ

28 дней

Возраст: 3-6 лет

Источники технологических карт:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий/сост. А.Я.Перевалов, Н.В.Тапешкина. – Изд-е 4-е доп. и испр. – Пермь, 2021. – 410с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640 с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

Сборник технических нормативов. Сборник рецептур на продукцию для для питания работающих на производственных предприятиях и обучающихся в образовательных организациях высшего образования / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутеляна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 660 с.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95)



«Утверждаю» Директор
ГБУ ЦССВ «Каховские
ромашки»
Гуськов К.А.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша "Дружба"	180	4,46	6,28	22,84	165,67	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		440	14,29	22,76	55,06	479,19	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	140	0,56	0,56	13,72	63	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		340	0,56	0,56	36,72	155	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перловой	200	2,18	2,34	16,52	98,2	971
	Птица отварная (филе грудки)	15	3,82	3,29	0,04	45,07	929
	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,19	3,68	4,05	53,79	726
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	6,47	23,34	167,72	743
	Огурцы консервированные (порциями)	30	1,44		5,7	29,7	741
	Шницель рыбный натуральный	80	12,86	8,08	8,9	160,14	915
	Печенье	20	1,5	3,6	13,4	93,4	1 090
	Компот из апельсинов с	200	0,5	0,22	16,8	70,3	699
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		795	29,51	28,06	107,91	809,92	
Полдник							
	Булочка "Веснушка"	50	3,89	3	29,31	161,2	964
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Полдник		350	16,89	13,3	46,91	381,2	
Ужин							
	Салат витаминный	60	0,79	3,1	3,76	46,04	693
	Макаронник с мясом	240	28,03	32,23	50,35	607,8	762
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		535	33,14	37,32	83,29	801,34	
Ужин 2							
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		2 660	99,99	108,4	339,29	2742,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша гречневая вязкая	180	7,83	7,11	30,83	220,72	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		550	18,56	22,45	79,04	591,3	
Завтрак 2							
	Груши свежие	250	1	0,75	23,75	105	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		450	1	0,75	46,75	197	
Обед							
	Щи из свежей капусты	200	1,58	4,68	5,6	71	788
	Перец сладкий свежий	20	0,26	0,02	0,98	5,2	740
	Помидоры свежие (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	9,2	739
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	130	3,73	2,57	26,26	145,57	755
	Бефстроганов из отварного мяса	80	11,95	10,03	2,3	147,22	1 013
	Компот из плодов сушеных	180	0,32		20,86	81,27	683
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		690	21,4	17,76	76,68	551,06	
Полдник							
	Сырники из творога	100	1,85	4,6	11,99	85,66	897
	Соус из кураги	20	0,11		13,19	50,63	923
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	14,73		882
Итого за Полдник		270	2,47	4,81	39,91	136,29	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров	60	0,65	3,72	2,29	46,09	720
	Пюре картофельное	180	3,89	6,68	26,55	186,62	972
	Икра из баклажанов (проп. производства)	30	0,51	3,99	1,53	44,4	1 078
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	8,6	19,5	0,1	210	907
	Соус томатный к блюду	30	0,29	2,5	1,91	31,38	1 109
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		585	16,92	36,78	59,42	639,37	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		2 755	70,85	89,27	309,15	2257,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,53	5,83	27,45	189,05	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74.8	774
	Яйца вареные	60	7.62	6.9	0.42	94.2	860
	Какао с молоком	200	3.38	3.62	15.34	105.02	709
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47.6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7.08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		485	20,3	24.93	60,09	543,67	
Завтрак 2							
	Бананы свежие	215	3.23	1.08	45.15	206.4	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		415	3.23	1.08	68.15	298.4	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	200	2,86	4,56	13,8	109,08	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	200	2,28	4,4	9,78	88,28	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	15	3.82	3.29	0.04	45.07	929
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,4	0,25	15,36	75,21	794
	Салат из свеклы с черносливом	60	0.87	3.64	8.06	68.21	767
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22.4	23.75	25.15	407.5	867
	Печенье овсяное	30	2.28	0.24	14.58	71.4	1 091
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0.08	0.06	11.88	46.3	697
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47.6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.22	9.44	44	1 107
Итого за Обед		1 015	40,11	40.57	117.81	1002.65	
Полдник							
	Плюшки московские	100					1 042
	Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)	200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
Итого за Полдник		300	0.2	0.08	28.58	114.04	
Ужин							
	Салат из свежих огурцов	60	0.47	3.66	1.6	40.96	718
	Рис с овощами	130	3.94	4.43	33.22	191.65	756
	Котлеты рубленные из птицы	70	11.22	14.3	11.28	219.99	934
	Чай с вареньем	200	0.3	0.06	14.36	55.2	973
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47.6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7.08	33	1 107
Итого за Ужин		495	18.65	22.78	77.26	588.4	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5.8	6.4	7.6	118	944
Итого за Ужин 2		200	5.8	6.4	7.6	118	
Итого за день		2 910	88.29	95.84	359.49	2665.16	

Неделя: 1							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День: четверг							
Завтрак 1							
	Каша манная молочная жидкая	180	5,47	6,3	26,39	184,46	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Напиток из цикория с молоком	180	4,36	4,61	15,62	115,87	710
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		423	16,74	24,71	58,89	520,53	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	260	2,34	0,52	21,06	104	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		460	2,34	0,52	44,06	196	
Обед							
	Суп с рыбными консервами	200	8,4	4,68	13,56	131,86	812
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,34	3,69	6,74	66,37	953
	Капуста тушеная	150	3,65	6,23	16,4	135,44	917
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,96	17,74		231,08	874
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		710	35,41	32,72	74,74	732,58	
Полдник							
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Блинчики	100	8,36	8,14	36,88	255,81	902
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	99
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
Итого за Полдник		430	21,68	18,49	68,75	529,41	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,66	3,68	2,26	45,46	723
	Макароны отварные с сыром	130	4,21	3,12	28,12	160,12	760
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	18,1	8,5	12,65	200,77	783
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		525	27,29	17,29	72,21	553,85	
Ужин 2							
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		2 738	108,97	98,48	326,63	2634,97	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	2,93	6,32	8,53	101,12	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8,25	0,08	74.8	774
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	425	8.78	18.16	41.99	361.7	
Завтрак 2	Яблоки свежие	200	0.8	0.8	19,6	90	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	400	0.8	0.8	42.6	182	
Обед	Борщ с мясом	200	8,12	9,98	12,62	173,62	786
	Салат из свежих овощей с	60	0,53	3,12	3,37	43,75	821
	Птица, тушеная в соусе с	250	22,23	17,85	26,3	358,2	932
	Печенье крекер	20	1,6	3,2	13	88	1 102
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед	770	35.74	34.61	86.19	802.19		
Полдник	Оладьи	120	9.5	10.57	52.76	347.68	782
	Варенье (порциями)	10	0.05		7.16	27.6	355
	Напиток клюквенный	200	0.1		10.74	43.1	881
	Итого за Полдник	330	9.65	10.57	70.66	418.38	
Ужин	Салат из редиса с огурцами и яйцами (весенне-летний)	60	1,43	4,48	1,71	52,78	951
	Салат из редьки с овощами (Обычный)	60	0,91	3,74	5,93	61,96	1 137
	Помидоры свежие (порциями)	30	0,33	0,06	1,14	6,9	739
	Картофель отварной с луком	150	2,85	6,74	22,62	166,25	744
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	18,14	17,98	13,76	288,44	848
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин	635	26.38	33.33	71.94	694.83	
Ужин 2	Биокефир	200	5.6	6.4	8.2	118	947
	Итого за Ужин 2	200	5.6	6.4	8.2	118	
Итого за день		2 760	86.95	103.87	321.58	2577.1	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: суббота

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Омлет с сыром	180	17,55	31,79	3,24	368,8	862
	Колбаса вареная (порциями)	10	1,64	3,9		41,7	771
	Кукуруза сахарная в зернах консервированная отварная	30	1,38	1,18	5,44	38,97	746
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	465	28,18	50,57	42,92	733,61	
Завтрак 2	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	240	2,16	0,48	19,44	96	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	440	2,16	0,48	42,44	188	
Обед	Рассольник домашний	200	2,4	4,86	14,38	113,18	792
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,97	3,71	5,18	57,76	729
	Рагу из овощей с кабачками	180	4,07	7,09	19,33	158,22	750
	Мясо тушеное	80	13,38	12,53	4,37	183,64	1 125
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
	Итого за Обед	760	24,1	28,61	79,52	671,66	
Полдник	Сдоба с маком	100	8,2	6,6	56,7	327	1 080
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
	Итого за Полдник	280	13,6	12,36	63,9	462	
Ужин	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,61	3,7	1,85	42,64	949
	Пельмени мясные отварные (собств.производство)	240	25,78	20,78	48,02	486,74	871
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин	535	29,31	24,87	66,71	609,98	
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	9,4	116	
Итого за день		2 680	102,95	123,29	304,89	2781,25	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	7,02	6,98	30,13	212,33	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		495	21,25	25,8	68,87	590,91	
Завтрак 2	Яблоки свежие	235	0,94	0,94	23,03	105,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		435	0,94	0,94	46,03	197,75
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,18	16,66	97,5	802
	Салат картофельный с	60	3	4,01	6,62	75,79	733
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,82	16,34	12,89	251,42	934
	Рис отварной	130	3,28	5,29	33,19	196,91	845
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		740	27,9	30,7	143,4	964,45	
Полдник	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Сырники из творога	100	1,85	4,6	11,99	85,66	897
	Соус шоколадный	20	1,15	1,13	9,66	52,95	1 049
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
	Итого за Полдник		445	8,08	9,31	52,84	314,27
Ужин	Винегрет овощной	100	2,2	6,13	12,4	114,79	737
	Жаркое по-домашнему	240	29,21	28,8	25,54	482,18	784
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин		575	34,33	35,32	64,76	715,47
Ужин 2	Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	8	114	
Итого за день		2 890	98,5	108,47	383,9	2896,85	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	2,93	6,32	8,53	101,12	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3.87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком сгущенным	180	2.99	3,29	19,58	120,38	569
	Батон	15	1.14	0.12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		440	12.18	29,28	66,96	581,24	
Завтрак 2							
	Груши свежие	200	0.8	0.6	19	84	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		400	0.8	0.6	42	176	
Обед							
	Суп картофельный с горохом	200	0.34	4.02	2.22	46,46	800
	Птица отварная (филе грудки)	15	3.82	3,29	0,04	45,07	929
	Салат из редиса с огурцами (весенне-летний)	60	0,6	3,66	1,97	43,14	717
	Салат из редьки (Обычный)	60	1.1	3.8	8.53	74,3	955
	Макаронные изделия отварные	130	4.63	4,77	30,85	187,85	757
	Биточки рубленые из птицы	70	11.24	13,65	7,36	198,06	935
	Компот из плодов сушеных (черноспив)	180	0,52		22	88,56	687
	Шоколад	15	0.6	3.95	8.73	73.65	324
	Батон	25	1.9	0.2	12,15	59,5	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		775	26.35	37.56	103,29	860,59	
Полдник							
	Шанежка с яблоками	50	2.61	2.08	26.95	136,06	880
	Творожок	100	7.4	3.9	9.4	102	1 005
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
Итого за Полдник		350	10.15	6.08	65,11	352,5	
Ужин							
	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца (Обычный)	60	0,76	4,25	2,3	50,5	820
	Салат из цветной капусты, овощей и плодов (Сезонный)	60	0,8	3,74	2,93	48,73	1 010
	Консервы овощные закусочные (порциями) (лечо)	30	0,24	0,03	0,78	4,2	351
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	6,47	23,34	167,72	743
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	60	6,18	10,32	0,9	121,2	908
	Соус томатный к блюду	30	0.29	2.5	1.91	31,38	1 109
	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	10.02	37,9	975
	Батон	15	1.14	0.12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		620	13.71	27.66	56.55	530,33	
Ужин 2							
	Кефир	200	5.6	6.4	8.2	118	943
Итого за Ужин 2		200	5.6	6.4	8.2	118	
Итого за день		2 785	68.79	107.58	342.11	2618.66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	13,25	13,97	63,43	434,02	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		485	28,48	34,57	98,09	812,36	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	130	1,17	0,26	10,53	52	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		330	1,17	0,26	33,53	144	
Обед							
	Борщ	200	1,38	4,66	8,06	78,92	1 124
	Салат из квашеной капусты с	60	0,98	3,65	4,73	56,04	715
	Рагу из овощей с баклажанами	150	1,73	6,23	12,95	116	751
	Язык отварной	80	14,97	11,25	2,82	164,21	1 039
	Соус красный основной	25	0,28	0,64	2,28	15,96	1 040
	Зефир	20	0,17	0,02	15,76	65,2	1 103
	Компот из персиков консервированных	200			9,98	37,9	708
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		775	22,63	26,83	75,74	625,83	
Полдник							
	Оладьи	100	7,92	8,81	43,97	289,73	782
	Варенье (порциями)	10	0,05		7,16	27,6	355
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
Итого за Полдник		310	9,57	10,47	63,51	384,23	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами	60	0,57	3,68	1,76	41,45	948
	Каша рассыпчатая с овощами (гречневая)	130	6,93	3,91	34,29	203,49	754
	Котлеты "Школьные"	80	14,02	13,94	12,78	234,02	910
	Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
	Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		515	25	21,94	80,47	621,26	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		2 625	97,35	100,79	358,69	2730,48	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая	180	4,48	6,17	27,22	182,92	828
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с икрой зернистой	35	4,74	5,54	9,84	109,41	1 030
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		455	14,99	23,87	66,85	540,85	
Завтрак 2	Бананы свежие	235	3,53	1,18	49,35	225,6	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		435	3,53	1,18	72,35	317,6	
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,2	11,56	92,08	1 143
	Салат картофельный с огурцами консервированными	60	1,37	3,76	8,91	76,36	735
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,45	2,85		35,4	775
	Бигус	240	24,24	22,66	10,87	343,94	1 059
	Компот из ягод замороженных (малина)	200	0,16	0,08	16,48	65,06	705
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		810	40,66	40,83	67,4	798,64	
Полдник	Плюшки московские	100					1 042
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
Итого за Полдник		280	0,61	0,25	17,68		
Ужин	Салат из свеклы отварной	60	0,86	3,65	5,18	56,56	727
	Пельмени мясные отварные	240	24	31,99	60,96	619,18	805
	Соус Сметанный	20	0,16	0,02	1,1	5,34	838
	Чай с сахаром (зел)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 082
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		550	27,56	36,01	91,63	787,68	
Ужин 2	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
	Итого за Ужин 2	200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		2 730	93,15	108,54	323,51	2562,77	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша "Дружба"	180	4,46	6,28	22,84	165,67	822
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Колбаса вареная (порциями)	15	2,46	5,85		62,55	771
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	440	12,77	23,97	56,3	488,8	
Завтрак 2	Виноград столовый (красный) свежий	250	2,25	0,5	20,25	100	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	450	2,25	0,5	43,25	192	
Обед	Уха рыбацкая	200	6	2,2	12,46	95,94	831
	Салат летний	60	0,73	3,11	3,91	47,25	819
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	6,27	37,18	239,23	830
	Гуляш из отварного мяса	80	12,54	12,34	3,19	173,76	877
	Конфеты карамель с фруктово- ягодными начинками	15		0,02	14,1	57	610
	Компот из плодов сушеных	180	0,32		20,86	81,27	683
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
	Итого за Обед	705	30,28	24,32	110,86	786,05	
Полдник	Запеканка из творога	100	1,9	4,5	19,08	112,64	899
	Сухофрукты (порциями)	10	0,5		7,52	31,73	1 101
	Соус черносмородиновый	25	0,09	0,04	16,84	65,33	924
	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком "Актимуно")	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	Итого за Полдник	325	8	9,29	51,42	312,3	
Ужин	Помидоры свежие (порциями)	60	0,66	0,12	2,28	13,8	739
	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	3,62	5,55	26,55	175,23	747
	Тефтели из говядины с рисом - "ежики"	80	8,95	11,34	11,47	184,94	909
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин	525	15,95	17,34	72,08	511,47	
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	9,4	116		
Итого за день	2 645	74,85	81,82	343,31	2406,62		

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,47	6,3	26,39	184,46	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		443	16,14	24	49,09	477,86	
Завтрак 2	Бананы свежие	210	3,15	1,05	44,1	201,6	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		410	3,15	1,05	67,1	293,6
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6,34	6,16	14,82	142,42	809
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,87	3,64	8,06	68,21	767
	Котлеты из овощей	150	5,34	5,64	23,82	169,41	913
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	80	9,26	14	8,9	199,42	936
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,08	0,08	11,94	46,9	696
	Вафли	20					1 027
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		770	25,01	29,9	86,7	717,96	
Полдник	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Ватрушки (с творогом)	100	6,77	3,81	44,95	239,34	967
	Кисель из ягод быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,04	29,66	117,72	942
	Итого за Полдник		425	11,85	7,35	89,36	467,06
Ужин	Салат из свежих огурцов с луком	60	0,55	3,65	2,18	43,47	719
	Овощи отварные с маслом (морковь)	60	0,83	1,79	4,55	37,13	1 104
	Жаркое по-домашнему	240	29,21	28,8	25,54	482,18	784
	Чай с джемом	200	0,3	0,06	14,36	55,2	974
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		595	33,61	34,63	63,43	698,58	
Ужин 2	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118
Итого за день		2 843	95,36	103,33	363,88	2773,06	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	180	13,07	27,58	6,59	326,16	22
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		440	22,9	44,06	38,81	639,68	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	160	0,64	0,64	15,68	72	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		360	0,64	0,64	38,68	164	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4,14	7,52	74,04	789
	Огурцы свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	738
	Овощи, припущенные с маслом сливочным (кабачки)	60	0,53	3,19	5,02	49,61	532
	Пюре картофельное	150	3,24	5,57	22,13	155,52	972
	Колбасные изделия отварные (сосиски)	50	8,6	19,5	0,1	210	907
	Сушки	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 026
	Компот из яблок с лимоном	200	0,32	0,22	15,24	64,8	698
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		780	19,31	33,22	80,45	701,57	
Полдник							
	Кекс "Столичный"	75	4,37	16,61	44,13	340,27	1 052
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78		26,84	106,9	557
Итого за Полдник		405	18,15	23,11	86,83	572,23	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров и	60	0,52	3,76	3,37	50,05	722
	Рис с овощами	130	3,94	4,43	33,22	191,65	756
	Птица тушеная	80	17,72	15,51	3,18	223,69	931
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		505	26,5	25,69	68,95	612,89	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		2 670	92,9	132,48	320,92	2825,37	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша кукурузная молочная	180	7,02	6,98	30,13	212,33	825
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
		Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
		Напиток из цикория с молоком	180	4,36	4,61	15,62	115,87	710
		Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1			600	27,41	30,65	82,66	711,6	
Завтрак 2								
		Груши свежие	240	0,96	0,72	22,8	100,8	993
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			440	0,96	0,72	45,8	192,8	
Обед								
		Суп фасолевый	200	1,4	0,24	10,72	52,22	806
		Салат коктейль овощной	60	0,91	12,09	2,27	121,57	1 041
		Картофель отварной с маслом	150	2,9	6,47	23,34	167,72	743
		Икра кабачковая (пром.производства)	45	0,86	4,01	3,47	53,55	742
		Голубцы ленивые	80	9,32	10,66	4,46	151,18	1 058
		Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
		Конфеты (Конфеты суфле)	35					608
		Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед			820	19,47	34,01	84,72	727,3	
Полдник								
		Пицца школьная из п/ф промышленного производства	100		1		8,99	120
		Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
Итого за Полдник			280	0,61	1,25	17,68	8,99	
Ужин								
		Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,96	6,12	3,13	72,02	721
		Макаронные изделия отварные	130	4,63	4,77	30,85	187,85	757
		Бефстроганов из отварного мяса	80	11,95	10,03	2,3	147,22	1 013
		Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
		Батон	30	2,28	0,24	14,58	71,4	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин			555	21,02	21,33	67,92	549,39	
Ужин 2								
		Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2			200	6	6,4	8	114	
Итого за день			2 895	75,47	94,36	306,78	2304,08	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	2,93	6,32	8,53	101,12	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		460	12,95	29,89	53,2	534,06	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,5	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		430	0,92	0,92	45,54	195,5	
Обед							
	Суп картофельный с чечевицей	200	1,06	4,18	8,08	75,26	801
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2,4	0,25	15,36	75,21	794
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,89	3,71	3,33	49,81	952
	Плов из птицы	250	28,75	29,75	42,23	556,08	933
	Мармелад	20	0,04		16,6	62	96
	Кисель из ягод быстрозамороженных (клюква)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		790	36,36	38,27	132,64	1020,4	
Полдник							
	Булочка ванильная	100	7,54	8,73	57,78	341,9	961
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
Итого за Полдник		300	13,14	15,13	67,18	457,9	
Ужин							
	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0,79	3,67	6,44	61,16	768
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	7,17	6,48	35,61	232,95	847
	Бифштекс рубленый паровой	80	17,96	17,74		231,08	874
	Чай с медом	200	0,2	0,06	0,04		979
	Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,7	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		500	28,46	28,24	56,46	593,89	
Ужин 2							
	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		2 680	97,43	118,85	363,22	2919,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,47	6,3	26,39	184,46	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8,25	0.08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	550	16,2	21,64	74,6	555,04	
Завтрак 2	Бананы свежие	235	3,53	1,18	49,35	225,6	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	435	3,53	1,18	72,35	317,6	
Обед	Щи по-уральски (с крупой)	200	1,62	4,7	5,86	73,34	791
	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	3,64	8,68	69,82	766
	Рагу из овощей с баклажанами	150	1,73	6,23	12,95	116	751
	Тефтели рыбные тушеные	80	8,04	3,06	9,38	97,98	844
	Компот из свежих плодов (груши)	200	0,08	0,06	11,88	46,3	697
	Печенье крекер	20	1,6	3,2	13	88	1 102
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед	750	17,03	21,27	80,91	583,04		
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	75	2,66	17,63	25,78	265,95	781
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Итого за Полдник	275	4,26	19,29	38,16	332,85	
Ужин	Салат зеленый с огурцами и помидорами	60	0,61	3,7	1,85	42,64	949
	Пюре картофельное	150	3,24	5,57	22,13	155,52	972
	Птица отварная (филе грудки)	80	20,38	17,52	0,22	240,38	929
	Помидоры свежие (порциями)	15	0,17	0,03	0,57	3,45	739
	Соус Сметанный	15	0,12	0,01	0,83	4,01	838
	Сыр полутвердый (порциями)	10	2,45	2,85		35,4	775
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин	567	29,94	30,08	52,5	600,52	
Ужин 2	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
	Итого за Ужин 2	210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		2 787	81,46	100,18	325,87	2531,85	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,53	5,83	27,45	189,05	854
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		443	16,82	23,25	59,67	514,27	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	100	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		450	2,25	0,5	43,25	192	
Обед							
	Суп-пюре из разных овощей (весенне-летний)	200	2,86	4,56	13,8	109,08	814
	Суп-пюре из разных овощей (2 версия) (Обычный)	200	2,28	4,4	9,78	88,28	1 142
	Птица отварная (филе грудки)	15	3,82	3,29	0,04	45,07	929
	Гренки из пшеничного хлеба (2 вариант)	20	1,86	3,66	11,79	89,01	795
	Сельдь с луком	50	5,06	6,62	1,82	86,9	957
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Огурцы свежие (порциями)	30	0,24	0,03	0,78	4,2	738
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	6,47	23,34	167,72	743
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	50	8,2	19,5		208,5	906
	Конфеты шоколадные	15	0,3	1,95	11,1	63	1 121
	Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		1 010	39,2	57,76	110,91	1123,79	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	8,6	7,56	60	327	1 088
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		400	16,68	11,74	89,04	429	
Ужин							
	Консервы овощные закусочные (порциями) (Томаты консервированные неочищенные в томатном соке)	60	0,48	0,06	1,56	8,4	360
	Рис отварной	130	3,28	5,29	33,19	196,91	845
	Котлеты "Нежные"	80	16,86	15,8	5,38	231,43	1 064
	Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		505	23,6	21,54	67,17	557,62	
Ужин 2							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	7,6	118	
Итого за день		3 008	104,35	121,19	377,64	2934,68	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая	180	13,25	13,97	63,43	434,02	827
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		550	25,74	31,17	112,42	828,16	
Завтрак 2	Груши свежие	240	0,96	0,72	22,8	100,8	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		440	0,96	0,72	45,8	192,8
Обед	Суп с рыбными консервами	200	8,4	4,68	13,56	131,86	812
	Салат из капусты белокочанной с кальмарами	60	4,43	4,1	2,23	63,52	714
	Макароны отварные с овощами	150	4,92	4,2	31,29	185,4	759
	Оладьи из печени по-кунцевски	80	14,48	6,8	10,12	160,62	783
	Печенье	20	1,5	3,6	13,4	93,4	1 090
	Кисель из ягод быстрозамороженных (смородина красная)	200	0,2	0,08	28,58	114,04	941
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		750	37,05	23,84	118,34	840,44	
Полдник	Коржик молочный	100	6,44	12,95	65,75	403,61	1 051
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Полдник		300	12,04	19,35	75,15	519,61
Ужин	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,66	3,68	2,26	45,46	723
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	130	7,17	6,48	35,61	232,95	847
	Котлеты "Пермские"	100	17,59	15,64	14,03	268,27	912
	Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		525	29,74	27,79	81,08	694,18	
Ужин 2	Напиток кисломолочный (Напиток кисломолочный с соком	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6
Итого за день		2 755	111,04	107,62	440,77	3177,79	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	180	7,83	7,11	30,83	220,72	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	465	17,85	30,44	87,45	697,38	
Завтрак 2	Виноград столовый (Киш-миш) свежий	220	1,98	0,44	17,82	88	999
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	420	1,98	0,44	40,82	180	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	4,72	10,2	89,16	776
	Мясо отварное (к первому)	20	6,09	5,22	0,13	71,67	926
	Салат из свежих овощей с	60	0,53	3,12	3,37	43,75	821
	Картофель отварной с луком	150	2,85	6,74	22,62	166,25	744
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,82	16,34	12,89	251,42	934
	Соус томатный к блюду	20	0,2	1,66	1,27	20,92	1 109
	Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
	Пастила	35	0,18	0,18	0,3	122,5	112
	Компот из ягод замороженных (брусника)	200	0,14	0,1	16,62	66,06	701
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед	807	27,52	38,47	86,64	923,95		
Полдник	Блинчики	100	8,36	8,14	36,88	255,81	902
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	98,4	99
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Полдник	330	16,12	17,09	62,93	470,21	
Ужин	Салат картофельный с огурцами консервированными	60	1,37	3,76	8,91	76,36	735
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Колбасные изделия отварные (колбаса вареная)	20	3,28	7,8		83,4	906
	Пельмени мясные отварные	240	24	31,99	60,96	619,18	805
	Чай с сахаром (черн)	100	0,1	0,03	5,01	18,95	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин	515	39,09	50,81	92,1	972,69	
Ужин 2	Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
	Итого за Ужин 2	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		2 737	108,16	143,65	378,14	3362,23	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Драчена	180	20,23	21,5	10,68	317,49	1 038
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Бутерброды горячие с сыром	34	4,07	6,44	9,95	115,18	1 036
	Какао с молоком сгущенным	200	3,32	3,66	21,76	133,76	569
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		459	30,39	40,18	59,27	721,83	
Завтрак 2							
	Яблоки свежие	185	0,74	0,74	18,13	83,25	992
	Компот из апельсинов с	200	0,5	0,22	16,8	70,3	699
Итого за Завтрак 2		385	1,24	0,96	34,93	153,55	
Обед							
	Рассольник ленинградский	200	2,44	4,9	15,92	120,02	793
	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,02	6,29	4,34	85,6	731
	Бигус	240	24,24	22,66	10,87	343,94	1 059
	Чай с сахаром (зел)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 082
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		740	33,02	34,29	60,31	679,06	
Полдник							
	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		882
Итого за Полдник		375	8,06	6,28	70,39	285	
Ужин							
	Салат из свежих помидоров с	60	0,68	3,68	2,95	48,2	1 062
	Картофель отварной с маслом	150	2,9	6,47	23,34	167,72	743
	Чизбургер	150	17,91	15,57	48,08	407,84	1 024
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		595	24,21	26,05	114,17	796,36	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		2 734	102,32	113,52	346,27	2770,8	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная	180	7.02	6.98	30.13	212.33	824
	Масло сливочное (порциями)	10	0.05	8.25	0.08	74,8	774
	Творог зерненный с фруктовыми наполнителями	130	13	6,5	15,86	125,06	1 006
	Кофейный напиток с молоком	200	3.08	3.26	16.58	105,18	711
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7.08	33	1 107
	Итого за Завтрак 1	555	25.87	25.32	79.45	597.97	
Завтрак 2	Бананы свежие	230	3.45	1.15	48.3	220,8	1 000
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2	430	3.45	1.15	71.3	312.8	
Обед	Суп из овощей	200	1.56	4.8	8.92	86.26	1 047
	Салат из свежих огурцов с луком	60	0.55	3.65	2.18	43.47	719
	Рис отварной	130	3.28	5.29	33.19	196.91	845
	Рыба, тушенная с овощами	80	9.24	6.94	2.57	109.46	842
	Вафли	20					1 027
	Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.6	0.22	9.44	44	1 107
Итого за Обед	730	17.91	21.1	83.12	594.96		
Полдник	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	12,67	21,65	28,24	360,14	878
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.78		26.84	106.9	557
	Итого за Полдник	300	13.45	21.65	55.08	467.04	
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,19	3,68	4,05	53,79	726
	Икра из баклажанов (пром.производства)	20	0,34	2,66	1,02	29,6	1 078
	Макаронные изделия отварные	130	4.63	4.77	30.85	187.85	757
	Котлеты из говядины с овощами	100	22.91	25.33	3.17	331.82	1 113
	Зелень для блюд	2	0.05	0.01	0.08	0.62	276
	Чай с лимоном	200	0.2	0.06	10.02	37.9	975
	Батон	20	1.52	0.16	9.72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.2	0.17	7.08	33	1 107
Итого за Ужин	547	32.04	36.84	65.99	722.18		
Ужин 2	Простокваша	200	6	6.4	8	114	946
	Итого за Ужин 2	200	6	6.4	8	114	
Итого за день		2 762	98.72	112.46	362.94	2808.95	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая	180	5,47	6,3	26,39	184,46	823
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
	Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		485	19,62	25,68	49,51	507,26	
Завтрак 2	Груши свежие	195	0,78	0,59	18,53	81,9	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		395	0,78	0,59	41,53	173,9
Обед	Уха рыбацкая	200	6	2,2	12,46	95,94	831
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,67	1,88	43,21	721
	Каша рассыпчатая с овощами (перловая)	130	3,73	2,57	26,26	145,57	755
	Гуляш из отварного мяса	80	12,54	12,34	3,19	173,76	877
	Компот из яблок и вишни быстрозамороженной	200	0,12	0,06	12,06	47,82	707
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
	Итого за Обед		710	26,09	21,22	75,01	597,9
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с яблоком)	50	2,88	1,26	26,2	128,01	965
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Кисель из ягод быстрозамороженных (кпюква)	200	0,1		27,88	110,44	938
	Итого за Полдник		350	10,38	5,16	63,48	340,45
Ужин	Салат из капусты белокочанной, огурцов и сладкого перца	60	0,76	4,25	2,3	50,5	820
	Птица, тушеная в соусе с	240	21,34	17,14	25,25	343,87	932
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин		535	25,02	21,78	54,37	512,87
Ужин 2	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	943
Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день		2 675	87,49	80,83	292,1	2250,38	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	2,93	6,32	8,53	101,12	826
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
	Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		525	17,94	23,92	52,17	487,26	
Завтрак 2							
	Апельсины свежие	240	2,16	0,48	19,44	96	996
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		440	2,16	0,48	42,44	188	
Обед							
	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,48	4,72	5,74	72,76	790
	Салат "Весна" (весенне-летний)	60	1,03	3,47	1,73	41,69	950
	Салат из редьки со сметаной (Обычный)	60	1,17	0,74	8,74	47,82	1 138
	Рыба, запеченная с картофелем	250	22,4	23,75	25,15	407,5	867
	Печенье	20	1,5	3,6	13,4	93,4	1 090
	Компот из плодов сушеных (чернослив)	180	0,52		22	88,56	687
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		810	31,22	36,66	95,92	843,33	
Полдник							
	Оладьи из творога	100	4,36	5,38	23,44	152,61	900
	Сироп шоколадный	20	0,05	0,04	1,12	4,85	1 050
	Компот из ягод замороженных (смородина черная)	200	0,2	0,08	16,44	65,66	700
Итого за Полдник		320	4,61	5,5	41	223,12	
Ужин							
	Салат зеленый с огурцами	60	0,57	3,68	1,76	41,45	948
	Макаронные изделия отварные	130	4,63	4,77	30,85	187,85	757
	Колбасные изделия отварные (сардельки)	60	6,18	10,32	0,9	121,2	908
	Чай с джемом	200	0,3	0,06	14,36	55,2	974
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		485	14,4	19,16	64,67	486,3	
Ужин 2							
	Биойогурт питьевой	210	10,5	6,72	7,35	142,8	1 008
Итого за Ужин 2		210	10,5	6,72	7,35	142,8	
Итого за день		2 790	80,83	92,44	303,55	2370,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная вязкая с тыквой	180	6,43	6,05	31,81	209,25	829
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		443	16,72	23,47	64,03	534,47	
Завтрак 2	Виноград столовый (красный) свежий	260	2,34	0,52	21,06	104	998
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		460	2,34	0,52	44,06	196	
Обед	Суп фасолевый	200	10,32	4,96	23,48	181,5	1 048
	Салат летний	60	0,73	3,11	3,91	47,25	819
	Плов из птицы	250	28,75	29,75	42,23	556,08	933
	Компот из плодов сушеных	180	0,32		20,86	81,27	683
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		730	43,24	38,2	109,64	957,7	
Полдник	Слойка свердловская	100	7,9	10,2	58,6	357	1 085
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	944
Итого за Полдник		300	13,7	16,6	66,2	475	
Ужин	Винегрет овощной	60	1,32	3,68	7,44	68,87	737
	Сельдь с луком	60	6,07	7,94	2,18	104,28	957
	Драники	150	4,1	14,46	32,69	283,55	1 072
	Тефтели из говядины (паровые)	100	15,29	12,26	7,41	201,54	911
	Чай каркаде	200			14,98	56,9	886
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
	Итого за Ужин		605	29,5	38,67	81,5	795,74
Ужин 2	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Ужин 2		200	5,6	6,4	9,4	116
Итого за день		2 738	111,1	123,86	374,83	3074,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая вязкая	180	7.83	7,11	30,83	220,72	887
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,68	4,28		53,1	775
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		440	17,36	23,23	64,29	534,4	
Завтрак 2	Яблоки свежие	235	0,94	0,94	23,03	105,75	992
	Сок фруктовый	200			23	92	884
	Итого за Завтрак 2		435	0,94	0,94	46,03	197,75
Обед	Солянка сборная рыбная	200	7.68	5,18	4,32	95,04	1 046
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,97	3,71	5,18	57,76	729
	Рагу из овощей и мяса	240	18,07	20,9	23,47	357,14	849
	Сушки	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 026
	Компот из яблок и черной смородины	200	0,14	0,08	11,74	47,02	706
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
	Итого за Обед		760	31,5	30,41	73,59	696,16
Полдник	Йогурт, в том числе для детского питания с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками)	125	4,88	3,5	14,75	110	1 009
	Ватрушки с повидлом	100	6,38	3,6	40,45	222,8	968
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	1 007
	Итого за Полдник		425	16,86	13,5	64,6	448,8
Ужин	Салат из свежих помидоров с	60	0,68	3,68	2,95	48,2	1 062
	Огурцы свежие (порциями)	30	0,24	0,03	0,78	4,2	738
	Пюре картофельное	150	3,24	5,57	22,13	155,52	972
	Котлеты "Школьные"	80	14,02	13,94	12,78	234,02	910
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		555	21,1	23,61	65,46	560,44	
Ужин 2	Напиток кисломолочный	190	5,51	4,75	7,98	102,6	357
	(Напиток кисломолочный с соком)						
Итого за Ужин 2		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
Итого за день		2 805	93,27	96,44	321,95	2540,15	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1		Каша рисовая молочная жидкая	180	4,48	6,17	27,22	182,92	828
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Бутерброды с рубленным яйцом, луком и маслом	40	3,48	3,54	10,13	87,42	1 034
		Напиток из цикория с молоком	200	4,84	5,12	17,36	128,74	710
		Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1			465	15,57	23,41	71,59	554,48	
Завтрак 2		Апельсины свежие	240	2,16	0,48	19,44	96	996
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			440	2,16	0,48	42,44	188	
Обед		Суп картофельный с	220	3,66	4,52	17,92	128,34	804
		Салат "Весна" (весенне-летний)	60	1,03	3,47	1,73	41,69	950
		Салат из свежих помидоров с перцем (Обычный)	60	0,66	3,68	2,26	45,46	723
		Оладьи из кабачков	150	7,22	10,05	41,12	284,21	1 029
		Биточки рубленные из птицы	80	12,84	15,6	8,42	226,35	935
		Пряники	50	2,5	2,5	36	175	1 089
		Компот из плодов сушеных	180	0,94		18,88	76,23	688
		Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед			840	31,97	40,2	145,49	1068,88	
Полдник		Оладьи с яблоками	100	7,19	7,56	41,12	263,94	1 023
		Варенье (порциями)	15	0,08		10,74	41,4	355
		Чай с сахаром (чайный напиток)	200			9,98	37,9	980
Итого за Полдник			315	7,27	7,56	61,84	343,24	
Ужин		Икра кабачковая (пром.производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	742
		Макароны, запеченные с сыром	130	6,58	10,19	32,68	251,91	761
		Котлеты "Пермские"	80	14,07	12,51	11,22	214,62	912
		Чай с лимоном (зеленый)	200	0,26	0,06	10,24	40,28	978
		Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин			505	24,77	28,43	75,56	658,81	
Ужин 2		Биокефир	200	5,6	6,4	8,2	118	947
Итого за Ужин 2			200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого за день			2 765	87,34	106,48	405,12	2931,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с овощами	180	13,07	27,58	6,59	326,16	22
	Сыр плавлен(треуг.порции в фольге не более 20гр)	17,5	4,14	5,22		64,8	207
	Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
	Какао с молоком	200	3,38	3,62	15,34	105,02	709
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1		443	23,36	45	38,81	651,38	
Завтрак 2							
	Груши свежие	240	0,96	0,72	22,8	100,8	993
	Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2		440	0,96	0,72	45,8	192,8	
Обед							
	Свекольник	200	1,76	4,8	13,48	104,28	1 045
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,67	1,88	43,21	721
	Картофель отварной с луком	150	2,85	6,74	22,62	166,25	744
	Голубцы ленивые	100	11,65	13,33	5,57	188,98	1 058
	Шоколад	15	0,6	3,95	8,73	73,65	324
	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	17,68		882
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед		745	21,17	33,12	89,12	667,97	
Полдник							
	Запеканка из творога	100	1,9	4,5	19,08	112,64	899
	Соус из кураги	20	0,11		13,19	50,63	923
	Кисель из ягод быстрозамороженных (брусника)	200	0,14	0,1	28,76	114,44	939
	Итого за Полдник		320	2,15	4,6	61,03	277,71
Ужин							
	Салат картофельный с	60	3	4,01	6,62	75,79	733
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,57	6,27	37,18	239,23	830
	Котлеты рубленные из птицы	80	12,82	16,34	12,89	251,42	934
	Чай с сахаром (черн)	200	0,2	0,06	10,02	37,9	1 084
	Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
	Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин		505	26,31	27,01	83,51	684,94	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,4	5,76	7,2	135	945
Итого за Ужин 2		180	5,4	5,76	7,2	135	
Итого за день		2 633	79,35	116,21	325,47	2609,8	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1								
		Каша кукурузная молочная	180	7,02	6,98	30,13	212,33	825
		Бутерброды с семгой	40	3,87	11,13	24,4	216,24	1 035
		Масло сливочное (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	774
		Яйца вареные	60	7,62	6,9	0,42	94,2	860
		Кофейный напиток с молоком	200	3,08	3,26	16,58	105,18	711
		Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Завтрак 1			525	24,36	36,85	88,41	783,35	
Завтрак 2								
		Бананы свежие	225	3,38	1,13	47,25	216	1 000
		Сок фруктовый	200			23	92	884
Итого за Завтрак 2			425	3,38	1,13	70,25	308	
Обед								
		Суп-харчо	200	7,14	9,32	9,82	152,4	833
		Салат овощной с яблоками	60	0,83	3,16	5,31	53,57	1 063
		Запеканка картофельная с	240	19,51	27,12	40,13	489,58	904
		Зелень для блюд	2	0,05	0,01	0,08	0,62	276
		Конфеты карамель с фруктово-ягодными начинками	15		0,02	14,1	57	610
		Компот из ягод замороженных (клубника)	200	0,16	0,04	17,1	67,26	704
		Батон	20	1,52	0,16	9,72	47,6	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,22	9,44	44	1 107
Итого за Обед			757	30,81	40,05	105,7	912,03	
Полдник								
		Блинчики	100	8,36	8,14	36,88	255,81	902
		Джем (порциями)	10	0,05		7,16	27,6	405
		Творожок	100	7,4	3,9	9,4	102	1 005
		Какао с молоком и витаминами	200	3,76	3,9	5,82	73,2	1 028
Итого за Полдник			410	19,57	15,94	59,26	458,61	
Ужин								
		Салат из моркови	60	0,7	3,65	6,87	62,03	724
		Рис отварной	130	3,28	5,29	33,19	196,91	845
		Птица тушеная	80	17,72	15,51	3,18	223,69	931
		Чай с молоком	200	1,6	1,66	12,38	66,9	976
		Батон	15	1,14	0,12	7,29	35,7	1 108
		Хлеб ржано-пшеничный	15	1,2	0,17	7,08	33	1 107
Итого за Ужин			500	25,64	26,4	69,99	618,23	
Ужин 2								
		Простокваша	200	6	6,4	8	114	946
Итого за Ужин 2			200	6	6,4	8	114	
Итого за день			2 817	109,76	126,77	401,61	3194,22	

Итого за период	77 272	2606.99	3017.02	9723.61	76254.57	
Среднее значение за период		93.1	107.8	347.3	2723.4	

Составил Технолог продукции и организации
общественного питания

Кунчис Анна Сергеевна



Начальник отдела

Красюк Алина Александровна

