

Менюготавливаемых блюд**Рацион: 3-7.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)	150	2,87	3,77	14,31	102,59	228,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	10	1,28	2,22	0,15	25,7	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		400	10,04	18,02	46,82	387,41	
Завтрак 2							
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	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		400	2,8	0,6	36,4	178	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 1 (Обычный)	80	1,24	4,46	7,5	75,94	45
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом рец. 2 (Сезонный)	60	0,64	4,29	2,17	50,86	40
	Уха ростовская рец. 2	200	11,26	3,66	52,62	290,28	119
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Азу из мяса отварного	120	19,03	21,25	6,23	292,57	300
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		870	47,38	49,26	221,01	1526,36	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		260	10,89	9,89	33,35	267,14	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,12	2,11	4,39	45,72	1 034
	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	90	18	8,59	3,6	164,32	7 062
	Чай с лимоном	100	0,1	0,02	7,11	29,12	431
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		420	26,03	17,02	61,94	507,33	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		2 550	102,94	99,79	407,92	2974,24	

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 1

День: вторник

Понедельник		Понедельник		Понедельник		Понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога с изюмом	110	18,36	11,91	21,81	271,73	6 009
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	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	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		335	26,41	26,38	64,05	604,79	
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	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	60	1,52	6,09	11,75	108,41	72,01
	Суп-пюре из цветной капусты	200	4,58	3,38	25,82	152,94	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,61	0,62	11,03	56,2	156
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,28	5,93	28,33	191,46	354
	Печень по-строгановски	120	16,01	6,1	5,09	140,14	302
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед		755	33,95	23,32	136,41	895,59	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	70	5,09	3,94	21,82	143,5	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
Итого за Полдник		290	6,79	4,04	49,9	264,68	
Ужин							
	Огурцы свежие (Обычный)	60	0,42	0,06		6,6	6
	Огурцы консервированные без уксуса (Сезонный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	13 035
	Картофельная запеканка с овощами	160	11,02	8,05	109,49	557,18	13 029
	Птица отварная (цыплята)	80	20,86	21,06	0,26	273,58	341
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Чай с молоком	100	0,75	0,8	7,16	38,94	432
Итого за Ужин		485	36,61	31	138,4	987,2	
Ужин 2							
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Ужин 2		200	6	6,4	9,4	120	
Итого за день		2 465	111,56	91,94	438,96	3058,26	

Рацион: 3-7.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	100	11,82	14,94	1,67	189,09	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	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Итого за Завтрак 1	425	37,28	28,71	51,81	618,32	
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)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
	Итого за Завтрак 2	580	5,08	2,28	89,92	413,6	
Обед	Салат из редиса с соусом для ДП	60	1,92	1,71	1,76	30,92	1 015
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	38,62	32,36	127,72	959,01	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
Итого за Обед	753	47,6	39,44	196,48	1345,01		
Полдник	Ватрушка с творогом собственного приготовления	60	8,27	8,21	26,26	212,83	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника) .	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
	Итого за Полдник	240	8,34	8,23	57,94	336,98	
Ужин	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	70	0,73	1,04	6,45	40,31	55
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Обычный)	70	0,76	19,16	1,06	180,92	1
	Рагу из овощей	160	4,4	5,33	30,08	187,14	175
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	13,65	8,08	17,39	196,83	279
	Фиточай цветочный	100			6,99	27,98	10 021,01
	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Итого за Ужин	545	22,78	34,6	82,78	738,88	
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	2 743	126,68	118,06	507,53	3630,79		

Рацион: 3-7.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)	150	5,48	5,85	29,06	191,31	222
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	15	7,54	2,66		54	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	180	3,28	3,17	16,2	104,15	10 018
Итого за Завтрак 1		390	18,93	20,34	62,19	505,96	
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	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2,54	4,02	6,04	72,32	99
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	25	6,03	6,08	0,13	79,18	341
	Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
	Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
	Котлеты рубленые из птицы (филе куриное)	75	12,6	14,27	13,44	232,54	322
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,3	0,03	30,62	129,52	411
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	509,01
Итого за Обед		760	37,72	38,64	124,02	1003,67	
Полдник							
	Лепешки картофельные.	60	5,39	3,96	44,64	236,54	176
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
Итого за Полдник		340	24,09	4,6	81,84	472,95	
Ужин							
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	6,09	5,14	79,13	8
	Салат зеленый огурцами и помидорами. (Сезонный)	60	0,54	2,9	1,14	35,72	35
	Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Фиточай цветочно-травяной	100					10 024,01
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		515	40,56	38,83	130,14	1038,86	
Ужин 2							
	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день		2 605	128,9	109,61	446,99	3325,44	

Рацион: 3-7.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	100	16,05	10,07	13,57	212,11	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	1,88	0,05	14,2	64,75	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	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Чай с молоком с сахаром 1	150	1,14	1,13	9,14	50,63	432,03
Итого за Завтрак 1		315	21,32	19,76	51,27	470,89	
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	240	0,96	0,96	23,52	112,8	6
Итого за Завтрак 2		440	1,96	1,16	43,72	204,8	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,58	11,5	0,42	135,82	13 023
	Щи из шпината со сметаной	200	5,1	3,73	37,33	205,31	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Тефтели мясные.	70	10,92	16,28	14,99	250,51	317,01
	Соус молочный	30	1,78	3,54	4,42	56,82	384
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	28	2,1	0,81	14,39	73,36	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		798	41,15	45,92	208,03	1417,05	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		290	10,82	10,95	29,83	262,44	
Ужин							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	60	0,88	3,06	4,07	47,54	59
	Макароны, запеченные с сыром	130	8,13	10,65	30,93	252,84	248
	Пудинг из говядины	90	22,57	23,8	1,04	308,22	328,01
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412,02
	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	23	1,73	0,67	11,82	60,26	480
Итого за Ужин		503	35,79	38,51	73,12	784,34	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
Итого за Ужин 2		200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		2 546	116,84	121,3	414,37	3247,52	

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	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
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,15	1,96	149,93	253
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	0,9	0,45	7,94	35,33	433
Итого за Завтрак 1		390	31,79	20,61	38,26	466,66	
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
	Мандарин (Сезонный)	180	1,44	0,36	13,5	68,4	0,1
	Виноград (Обычный)	150	0,9	0,9	23,1	108	6
Итого за Завтрак 2		530	3,34	1,46	56,8	268,4	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	70	0,67	4,3	1,16	48,06	35
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,1	2,1	34,08	183,66	2 074
	Запеканка картофельная с мясом отварным	220	33,07	22,73	140,29	900,66	332
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Обед		730	44,44	30,68	224,28	1358,22	
Полдник							
	Блины с медом №2	105	6,16	4,1	42,03	230	465,04
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	12,89	70,09	432
Итого за Полдник		285	7,51	5,54	54,92	300,09	
Ужин							
	Икра из баклажанов собственного производства	70	1,13	3,59	4,61	55,7	75
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	Картофель в молоке.	160	7,44	5,33	80,26	400,42	161
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Ужин		560	31,94	24,56	122,43	841,68	
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		2 695	124,62	87,65	525,29	3413,05	

Рацион: 3-7.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).	150	4,76	4,76	25,95	165,36	221
	Бутерброды с сыром	40	17,27	31,98	28,64	473,18	4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Итого за Завтрак 1	405	29,22	42,21	90,63	858,87	
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)	60	0,71	4,25	5,56	64,05	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
	Суп картофельный с изделиями макаронными на курином бульоне	200	5,86	2,04	50,04	243,02	116,02
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,47	6,98	16,13	154,22	211
	Птица отварная (цыплята)	80	20,86	21,06	0,26	273,58	341
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Итого за Обед	795	39,75	43,31	119,43	1039,85	
Полдник	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	80	8,86	11,7	23,1	233,3	1 009
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409,02
	Итого за Полдник	260	9	11,81	35,79	286,15	
Ужин	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	70	0,8	3,63	2,58	47,71	37
	Картофель отварной	160	10,24	5,49	109,3	529,78	160
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	100	17,82	8,7	4,08	165,65	278
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	180	0,11	0,04	11,52	48,64	415,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Ужин	550	31,83	18,7	145,72	884,38	
Ужин 2	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
	Итого за Ужин 2	200	5,8	6,4	8	118	
Итого за день		2 590	117,32	123,17	438,31	3363,85	

Рацион: 3-7.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	120	19,7	12,89	21,14	283,38	267
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	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	10	5,03	1,77		36	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
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
Итого за Завтрак 1		405	31,46	28,01	57,8	611,04	
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	60	4,38	1,08	2,21	36,08	67
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,69	3,45	28,56	164,2	246
	Мясо тушенное в томатном соусе, с маслом растительным	120	21,36	23,4	7,08	324	297
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		743	37,12	33,14	110,58	891,96	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	60	4,95	3,17	27,39	157,97	13 031
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		260	10,95	9,57	36,79	277,97	
Ужин							
	Салат - коктейль овощной	70	1,45	9,36	2,98	104,15	31
	Рагу из птицы	220	22,86	20,81	77,02	589,05	342
	Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		435	27,27	31,04	103,25	805,75	
Ужин 2							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		220	7,34	6,82	22,58	187,2	
Итого за день		2 443	115,86	109,5	368,84	2950,52	

Рацион: 3-7.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)	150	2,87	3,77	14,31	102,59	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
	Биоюгорт с м.д.ж.2,0%-3,5%(без добавок)	125	5	1,88	17,88	112,5	16
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
Итого за Завтрак 1		475	15,43	19,96	58,76	482,07	
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	60	6,69	12,37	0,54	140,63	927
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,48	3,64	52,16	272,46	115,05
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом растительным (рец 3)	160	16,29	12,78	84,94	522,3	198
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочном	100	27,48	37,37	21,21	532,09	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	25	0,91	1,8	2,25	28,89	386
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед		790	62,47	69,19	213,94	1735,76	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476,02
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412,01
Итого за Полдник		240	5,59	3,6	47,28	245,62	
Ужин							
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным диабет (Сезонный)	70	0,65	0,58	4,84	28,83	51,01
	Салат из моркови с яблоками с черносливом рец.1 (Обычный)	70	0,71	9,9	6,24	117,91	51
	Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	12,96	9	4,38	150,47	274
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	150			9,74	38,91	10 022
Итого за Ужин		550	20,08	26,34	73,7	615,63	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439

Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	220	6,16	5,46	44,06	248,8	
Итого за день	2 675	111,53	125,35	478,54	3513,88	

Рацион: 3-7.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)..	150	7,26	8,54	25,92	210,11	221,02
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	45	6,75	2,71	9,25	88,47	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	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Итого за Завтрак 1	420	21,27	24,52	71,31	589,81	
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.	60	0,54	2,9	1,14	35,72	35
	Суп рыбный (консервы лососевые)	200	11	4,44	47,7	275,82	2 017
	Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	100	20	9,54	4	182,58	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
Итого за Обед	763	44,4	23,8	207,06	1229,61		
Полдник	Сырники из творога собственного производства	70	12,85	7,26	15,26	180,3	263
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	399
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Итого за Полдник	290	18,96	13,67	37,76	353,28	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
	Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
	Соус томатный	15	0,23	1,43	0,93	17,65	381
	Ежики мясные	100	13,49	5008,06	7,64	45151,93	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Ужин	585	22,93	5017,75	71,22	45544,74	
Ужин 2	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
	Итого за Ужин 2	220	7,34	8,22	22,18	197,2	
Итого за день		2 658	116,62	5088,88	447,37	48091,24	

Рацион: 3-7.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	110	11,48	12,27	2,16	164,92	253
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Итого за Завтрак 1	365	17,63	24,48	29,67	404,92	
Завтрак 2	Апельсин (Сезонный)	200	1,8	0,4	16,2	86	6
	Виноград (Обычный)	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	4	1,8	67,2	322	
Обед	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	70	1	4,33	1,36	48,52	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	70	0,76	7,11	5,99	92,32	8
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	5,56	4,1	46,98	248,72	104,01
	Рагу из овощей	140	3,51	4,66	26,47	163,03	374,02
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Обед	815	39,6	51,94	134,73	1171,88	
	Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91
Молоко ультрапастеризованное обогащенное		200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		270	12,42	9,55	52	344,91	
Ужин	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	60	0,88	3,06	4,07	47,54	59
	Картофель в молоке.	160	7,44	5,33	80,26	400,42	161
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	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	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Ужин	550	25,89	17,78	129,77	786,57	
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		2 780	104,76	110,05	420,93	3127,48	

Рацион: 3-7.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)	150	5,58	4,46	27,8	174,08	228
	Чай с молоком с сахаром 1	180	1,37	1,35	10,96	60,75	432,03
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	10	1,28	2,22	0,15	25,7	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	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Итого за Завтрак 1	390	11,23	16,83	58,41	430,13	
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	50	0,4	0,05	0,85	6,5	13 035
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,1	2,1	34,08	183,66	2 074
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	19,79	22,66	6,41	308,9	298
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед	760	41,14	33,46	184,34	1208,44		
Полдник	Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,56	8,61	19,61	187,04	12 008
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409,02
	Итого за Полдник	240	7,7	8,72	32,3	239,89	
Ужин	Салат из редиса с соусом салатным	60	1,12	0,86	1,87	20,57	43,01
	Картофель отварной	150	9,6	5,15	102,47	496,67	160
	Суфле паровое из мяса отварного	100	20,78	26,77	5,52	345,98	301
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-травяной	100					10 024,01
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
Итого за Ужин	460	34,36	33,62	138,08	995,72		
Ужин 2	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
	Итого за Ужин 2	220	6,16	5,46	44,06	248,8	
Итого за день		2 470	104,59	99,29	519,39	3406,98	

Рацион: 3-7.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	100	16,05	10,07	13,57	212,11	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	100	1,99	1,9	8,14	58,12	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		305	25,75	25,23	38,92	489,53	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	190	1,52	0,38	14,25	72,2	0,1
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	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		570	3,6	1,66	62,17	293,8	
Обед							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	60	0,68	3,11	2,21	40,89	37
	Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,7	74,93	156
	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,26	6,18	10,2	109,82	144
	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,87	4,32	35,7	205,25	246
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	75	13,82	26,64	12,03	343,8	350
	Соус молочный	25	1,48	2,95	3,68	47,35	384
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	180	0,11	0,04	11,52	48,64	415,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
Итого за Обед		773	30,63	45,06	125,14	1034,16	
Полдник							
	Блины с медом	60	4,96	5,56	24,23	167,2	465,03
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
Итого за Полдник		240	5,46	5,7	47,43	265,61	
Ужин							
	Икра из баклажанов собственного производства	70	1,13	3,59	4,61	55,7	75
	Голубцы с мясом и с рисом тушеные	100	7,71	8,76	8,21	143,28	336
	Картофель отварной	160	10,24	5,49	109,3	529,78	160
	Чай с лимоном	100	0,1	0,02	7,11	29,12	431
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		475	22,42	18,85	150,04	863,58	
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		2 563	94,62	104,08	445,08	3132,08	

Рацион: 3-7.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 запеченый	100	7,36	7,03	4,68	111,38	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		400	21,33	31,75	55,19	590,38	
Завтрак 2							
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	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		390	1,76	0,77	39,77	181,3	
Обед							
	Винегрет овощной рец. 1	70	1,78	7,11	13,71	126,48	72,01
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	2,98	3,54	12,5	94,22	128
	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника) .	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед		730	34,31	40,77	121,57	989,05	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
Итого за Полдник		260	6,29	3,6	41,54	232,13	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Рыба (филе), тушенная с овощами	110	14,26	9,9	4,82	165,52	274
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		555	27,72	22,78	138,18	876,68	
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		2 515	96,63	104,17	403,81	2966,74	

Рацион: 3-7.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	150	4,94	5,4	15,62	131,31	133
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	5,03	1,77		36	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
Итого за Завтрак 1		380	17,2	16,54	51,71	423,09	
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	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
Итого за Завтрак 2		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
Обед							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	60	0,68	3,11	2,21	40,89	37
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	3,86	5,14	20,28	143,52	108
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,28	5,93	28,33	191,46	354
	Азу из мяса отварного	130	20,62	23,02	6,75	316,95	300
	Компот из апельсинов или мандаринов	180	0,3	0,03	30,62	129,52	411
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
Итого за Обед		750	35,45	38,36	127,57	1005,94	
Полдник							
	Лепешки картофельные.	100	8,98	6,6	74,4	394,24	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		300	14,98	13	83,8	514,24	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
	Картофель в молоке.	160	7,44	5,33	80,26	400,42	161
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	180	0,11	0,04	11,52	48,64	415,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		540	26,21	20,75	124,75	794,87	
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		2 560	102,18	95,75	466,57	3158,84	

Рацион: 3-7.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	100	16,69	10,83	19,83	247,03	6 009
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	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	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Итого за Завтрак 1	375	31,79	26,11	72,86	658,38	
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	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
	Итого за Завтрак 2	390	1,76	0,77	39,77	181,3	
Обед	Салат из кальмаров с яблоками (Обычный)	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
	Салат рыбный с капустой морской (Сезонный)	60	4,11	7,02	6,88	108,32	68
	Суп картофельный с сладким перцем на курином бульоне	200	5,88	7,9	46,76	283,18	13 022,02
	Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
	Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	90	15,03	17,3	3,62	230,09	7 027
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409,02
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Печенье	50	3,85	4,55	35,45	198	509,01
	Итого за Обед	870	49,51	48,48	228,68	1556,2	
Полдник	Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
	Соус вишневый	15	0,06	0,02	9,79	39,89	400,01
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Итого за Полдник	275	10,42	9,8	37,89	282,89	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным (Сезонный)	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
	Салат из огурцов свежих (Обычный)	70	0,54	4,97	0,22	52,35	36
	Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Чай с молоком	150	1,13	1,2	10,74	58,41	432
	Итого за Ужин	540	15,6	24,28	61,25	535,22	
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		2 650	114,86	115,86	463,11	3390,99	

Рацион: 3-7.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	100	10,44	11,15	1,96	149,93	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Колбаса полукопченая для школьного питания порциями	10	1,28	2,22	0,15	25,7	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Итого за Завтрак 1	330	18,95	22,74	38,2	431,41	
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)	200	1,8	0,4	16,2	86	6
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
Итого за Завтрак 2		580	3,88	1,68	64,12	307,6	
Обед	Салат из моркови с изюмом (Обычный)	60	0,71	0,44	7,88	40,17	55
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,96	3,72	19,36	131,6	85
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Говядина , тушенная с луком орехами и чесноком	120	25,48	46,55	6,68	547,09	295
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Итого за Обед	845	45,29	60,71	187,06	1484,45	
	Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91
Отвар из шиповника с сахаром		200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник		270	6,9	3,35	55,36	288,61	
Ужин	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	70	1	4,33	1,36	48,52	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	70	0,76	7,11	5,99	92,32	8
	Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	100	13,65	8,08	17,39	196,83	279
	Соус томатный	20	0,3	1,9	1,25	23,54	381
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Итого за Ужин	620	21,67	28,32	88,71	698,96	
Ужин 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
	Итого за Ужин 2	200	5,8	5	8,4	108	
Итого за день		2 845	102,49	121,8	441,85	3319,03	

Рацион: 3-7.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	150	5,78	5,6	22,68	164,22	6,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	15	3,48	4,43		54,6	13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Итого за Завтрак 1	405	15,5	18,31	57,56	455,59	
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	190	2,85	0,95	39,9	182,4	0,1
	Итого за Завтрак 2	390	3,85	1,15	60,1	274,4	
Обед	Салат из огурцов с соусом для ДП	60	1,78	1,71	0,68	28,26	1 022
	Суп из овощей вегетарианский	200	3,84	3,92	30,68	174,3	109
	Картофель отварной	170	10,88	5,83	116,13	562,89	160
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	22	23,88	10,5	344,59	304
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	27	2,03	0,78	13,88	70,74	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Итого за Обед	814	44,08	45,04	206,63	1416,76	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Итого за Полдник	260	10,89	9,89	33,35	267,14	
Ужин	Винегрет овощной рец. 1	70	1,78	7,11	13,71	126,48	72,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	160	6,9	7,44	17,2	164,5	211
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-травяной	100					10 024,01
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
Итого за Ужин	470	35,39	39,23	57,01	724,41		
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	2 519	114,75	117,94	440,39	3298,5		

Рацион: 3-7.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	100	16,05	10,07	13,57	212,11	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	5,03	1,77		36	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Чай с молоком с сахаром 1	150	1,14	1,13	9,14	50,63	432,03
Итого за Завтрак 1		320	26,32	17,77	50,95	471,59	
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	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
Итого за Завтрак 2		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным мсалом рец 2	60	0,73	3,71	1,64	43,69	33
	Уха ростовская рец. 2	190	10,7	3,48	49,99	275,77	119
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,69	3,45	28,56	164,2	246
	Котлеты рубленные из птицы (индейка)	100	15,66	23,6	12,14	324,31	347
	Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409,02
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		743	35,63	38,2	141,99	1059,6	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	80	8,86	11,7	23,1	233,3	1 009
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
Итого за Полдник		260	9,36	11,84	46,3	331,71	
Ужин							
	Салат из редиса с соусом для ДП	60	1,92	1,71	1,76	30,92	1 015
	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	38,62	32,36	127,72	959,01	294
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		530	49,4	41,31	157,12	1202,53	
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		2 443	129,23	117,66	456,56	3432,13	

Рацион: 3-7.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)	150	2,87	3,77	14,31	102,59	228,01
	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)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		355	11,94	15,81	43,4	365,42	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	190	1,52	0,38	14,25	72,2	0,1
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	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		570	3,6	1,66	62,17	293,8	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком	60	1,84	4,61	7,66	80,72	18
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,5	2,64	17,62	109,12	101
	Мясо отварное к первому	25	7,52	6,44	0,16	88,56	289
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	160	11,94	7,73	129,46	637,87	8 012
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочном	80	21,98	29,89	16,97	425,67	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	20	0,72	1,44	1,8	23,11	386
	Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
Итого за Обед		795	52,33	53,95	234,85	1641,87	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	80	14,68	8,3	17,44	206,06	263
	Соус вишневый	25	0,1	0,03	16,32	66,48	400,01
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	180	0,11	0,04	11,52	48,64	415,04
Итого за Полдник		285	14,89	8,37	45,28	321,18	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	90	18	8,59	3,6	164,32	7 062
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		515	25,74	21,49	74,47	597,38	
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		2 700	113,72	105,78	467,73	3316,85	

Рацион: 3-7.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)	150	6,38	7,97	27,05	205,98	228,02
	Бутерброды с сыром	40	17,27	31,98	28,64	473,18	4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		425	31,35	45,93	93,86	914,46	
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	20	0,08	0,06	2,06	9,4	0,1
Итого за Завтрак 2		220	1,08	0,26	22,26	101,4	
Обед							
	Салат из овощей	70	2,93	4,34	29,7	170,57	63
	Щи из шпината со сметаной	200	5,1	3,73	37,33	205,31	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Каша ячневая рассыпчатая	100	3,22	2,76	20,96	121,43	353,02
	Соус томатный собственного производства	25	0,3	1	1,61	16,84	381
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	509,01
Итого за Обед		770	43,6	41,37	154,35	1169,54	
Полдник							
	Лепешки картофельные.	70	6,29	4,62	52,08	275,97	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		270	12,29	11,02	61,48	395,97	
Ужин							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	6,09	5,14	79,13	8
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Гуляш из мяса отварного	120	19,5	20,5	4,72	281,1	299
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Ужин		645	34,27	38,9	140,88	1063,32	
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		2 510	127,63	141,8	498,57	3804,89	

Рацион: 3-7.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	110	18,06	11,81	19,38	259,77	267
	Соус молочный сладкий 2	20	0,55	1,12	3,23	25,23	385
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	5,03	1,77		36	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
Итого за Завтрак 1		380	29,88	22,98	57,49	557,77	
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	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
Итого за Завтрак 2		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	4,38	1,08	2,21	36,08	67
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	5,56	4,1	46,98	248,72	104,01
	Капуста цветная отварная с маслом	150	4,22	6,35	7,07	103,13	7,38
	Птица (цыплята) тушенная с морковью и луком	100	8,02	9,78	4,06	136,74	345
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Итого за Обед		735	25,53	22,34	99,62	706,67	
Полдник							
	Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,56	8,61	19,61	187,04	12 008
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412,02
Итого за Полдник		240	8,68	8,68	36,91	262,32	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	34,57	23,76	146,67	941,6	332
	Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		495	43,07	33,49	170,39	1161,82	
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		2 440	114,7	94,87	425,89	3046,88	

Рацион: 3-7.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)	150	5,48	5,85	29,06	191,31	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Какао с молоком	100	1,99	1,9	8,14	58,12	434
	Итого за Завтрак 1	390	28,27	13,01	68,08	508,48	
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
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
	Итого за Завтрак 2	390	1,76	0,77	39,77	181,3	
Обед	Сельдь с зеленым луком	60	6,69	12,37	0,54	140,63	927
	Суп-пюре из цветной капусты	200	4,58	3,38	25,82	152,94	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	25	2,68	1,04	18,38	93,67	156
	Тефтели рыбные	80	7,21	6,41	6,07	111	288,01
	Картофель отварной	160	10,24	5,49	109,3	529,78	160
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,85	3,28	2,43	42,5	389,01
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
Итого за Обед	795	35,87	33,2	215,38	1309,91		
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476,02
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Итого за Полдник	260	10,89	9,89	33,35	267,14	
Ужин	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом растительным	190	16,78	21,87	38,1	416,31	7 022
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	100			6,49	25,94	10 022
	Итого за Ужин	400	20,97	28,94	68,22	618,15	
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		2 415	102,98	90,31	432,36	2982,18	

Рацион: 3-7.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	20	0,01		2,95	12,13	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
		Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1			405	18,55	23,26	81,26	609,13	
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 отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
		Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	60	0,95	0,53	10,11	50,39	1 018
		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
		Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
		Гуляш из мяса отварного	110	17,88	18,79	4,32	257,68	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	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед			835	35,95	31,39	172,72	1132,58	
Полдник								
		Лепешки картофельные.	100	8,98	6,6	74,4	394,24	176
		Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник			300	14,98	13	83,8	514,24	
Ужин								
		Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
		Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	6,09	5,14	79,13	8
		Рагу из птицы	220	22,86	20,81	77,02	589,05	342
		Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
		Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
		Фиточай цветочно-плодово-травяной	100			6,49	25,94	10 022
Итого за Ужин			480	27,23	31,45	108,05	828,31	
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			2 620	105,09	106,24	525,55	3509,66	

Рацион: 3-7.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)	160	3,06	4,02	15,26	109,42	228,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	45	6,75	2,71	9,25	88,47	10
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	1,2	0,6	10,58	47,1	433
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		445	13,61	12,09	51,97	366,04	
Завтрак 2							
	Апельсин (Обычный)	250	2,25	0,5	20,25	107,5	6
	Виноград (Сезонный)	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		700	4,75	2,2	78,95	379,5	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	60	0,54	5,07	2,06	56,92	40
	Уха ростовская рец. 2	200	11,26	3,66	52,62	290,28	119
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,85	6,47	30,9	208,86	354
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	14,09	21,24	10,93	291,88	347
	Соус молочный	35	2,08	4,13	5,16	66,29	384
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,12	1,32	30,92	141,6	508
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		770	39,68	43,02	176,6	1259,94	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91	476,01
	Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
Итого за Полдник		250	7,54	3,22	64,4	318,13	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом растительным (рец 3)	170	17,31	13,58	90,25	554,95	198
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	22	23,88	10,5	344,59	304
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		555	43,23	42,93	137,82	1118,6	
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		2 900	114,03	109,22	516,94	3548,41	

Рацион: 3-7.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 (пшенная)..	150	7,26	8,54	25,92	210,11	221,02
	Бутерброды с сыром	40	17,27	31,98	28,64	473,18	4
	Чай с молоком	150	1,13	1,2	10,74	58,41	432
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		375	28,22	42,58	82,13	827,3	
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	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
	Суп перловый с овощами на отваре овощей	200	1,6	2,8	10,4	74	124
	Картофель отварной	160	10,24	5,49	109,3	529,78	160
	Котлеты рыбные любительские	100	13,65	8,08	17,39	196,83	279,01
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,68	2,62	1,94	34	389,01
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	180	0,13	0,05	11,65	49,64	10 027
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
Итого за Обед		785	38,83	29,04	184,23	1160,55	
Полдник							
	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п/ф промышленного производства	60	2,84	6,14	14,77	99,29	13 030
	Компот из плодов свежих витаминизированный (лимон)	150	0,17	0,02	17,01	71,96	10 034
Итого за Полдник		210	3,01	6,16	31,78	171,25	
Ужин							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
	Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
	Мясо отварное	70	21,04	18,04	0,45	247,95	289
	Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		445	29,87	26,13	55,35	579,36	
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		2 415	109,71	110,27	438,71	3190,46	

Рацион: 3-7.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	110	17,66	11,08	14,93	233,32	267
	Соус вишневый	15	0,06	0,02	9,79	39,89	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	10	1,28	2,22	0,15	25,7	15
	Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Итого за Завтрак 1	330	24,62	24,83	54,01	542,59	
Завтрак 2	Мандарин (Обычный)	200	1,6	0,4	15	76	0,1
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	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	580	3,68	1,68	62,92	297,6	
Обед	Салат овощной с яблоками и перцем сладким.	60	0,58	6,1	2,81	69,44	27
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	8,5	3,94	52,08	279,92	115,03
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,69	3,45	28,56	164,2	246
	Гуляш из мяса отварного	120	19,5	20,5	4,72	281,1	299
	Компот из плодов быстрозамороженных (ч/смородина)	180	0,11	0,04	11,52	48,64	415,04
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	456
	Итого за Обед	743	36,64	35,02	134,79	1006,78	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	60	4,28	2,11	26,73	143,65	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412,02
	Итого за Полдник	240	5,4	2,18	44,03	218,93	
Ужин	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	60	0,94	4,33	10,81	87,13	58
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	70	12,9	24,86	11,23	320,88	350
	Соус молочный	20	1,19	2,36	2,95	37,88	384
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Итого за Ужин	550	33,43	46,2	148,92	1150,59	
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	2 623	109,17	111,71	451,87	3288,49		

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 4

День: воскресенье

Понедельник		Понедельник		Понедельник		Понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,89	7,74	30,02	221,52	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Итого за Завтрак 1		530	53,22	50,2	114,41	1127,15	
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	60	0,42	0,06		6,6	6
	Щи из шпината со сметаной	200	5,1	3,73	37,33	205,31	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	210	15,67	10,14	169,91	837,21	8 012
	Рыба (филе) припущенная	80	15,54	0,89	0,17	71,12	272
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Обед		810	43,31	18,43	242,41	1327,77	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	70	12,85	7,26	15,26	180,3	263
	Соус абрикосовый	15	0,09		9,82	39,74	399
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		285	18,94	13,66	34,48	340,04	
Ужин							
	Салат картофельный с кальмарами	70	4,89	0,89	24,81	128,22	3
	Рагу из овощей	160	4,4	5,33	30,08	187,14	175
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Фиточай цветочный	100			6,99	27,98	10 021,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Ужин		425	17,73	17,26	83,09	562,04	
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		2 630	140,22	106,11	522,39	3649,2	

Итого за период	72 568	3174,23	8038,16	12811,82	137138,58	
Среднее значение за период		113,4	287,1	457,6	4897,8	

Составил _____ Савенкова Жанн

Утвердил _____