

**Менюготавливаемых блюд**

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная жидкая	150	6,51	6,39	28,31	197,22	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		400	13,57	20,94	60,63	478,16	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	105,8	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	12,22	20,69	61,49	477,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,03	7,72	0,91	86,2	38
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	180	5,4	10,8	21,6	216	99
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	12,96	8,98	4,5	149,82	274
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	150	3,39	5,18	27,63	176,06	160
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,57		16,47	66,15	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
<b>Итого за Обед</b>		765	39,58	39,44	128,55	1042,84	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с яблоками	60	4,43	3,4	22,15	138,32	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	404
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	53,14	680
<b>Итого за Полдник</b>		280	6,05	5,14	46,57	257,06	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой (Обычный)	80	0,96	4,07	4,97	60,2	546
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	80	1,22	4,46	8,86	79,67	55
	Гуляш из мяса отварного	80	13,81	9,8	3,38	156,91	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	140	5,12	4	34,19	196,55	246
	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	12,97	49,23	430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
<b>Итого за Ужин</b>		610	25,18	23,38	89,18	666,81	
<b>Ужин 2</b>							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	10	6,4	7	136	
<b>Итого за день</b>		2 785	106,6	115,99	393,42	3058,67	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,11	8,18	26,37	203,04	228
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		405	12,59	21,76	56,06	467,72	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	0,92	0,92	44,94	189,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с растительным маслом	80	1,78	5,77	2,4	68,66	43
	Капуста цветная отварная с маслом	50	1,36	1,4	2,44	27,39	162
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	4,25	3,35	14,42	106,47	115
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	8,6	19,5	0,1	210	340
	Рис отварной	80	1,98	3,58	20,02	122,32	220
	Компот из кураги	200	1,24		27,18	109,22	413
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
<b>Итого за Обед</b>		710	23,77	35,37	107,27	841,66	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Любимая"	50	4,37	2,27	25	139,3	499
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,97	8,67	34,4	259,3	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	80	3,02	3,98	6,56	74,2	57
	Суфле из печени	90	14,85	6,75	10,8	178,2	651
	Соус сметанный	30	0,44	1,16	1,82	19,58	387
	Картофель отварной	150	2,68	4,59	20,89	139,62	160
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
<b>Итого за Ужин</b>		600	25,18	17,55	74,34	573,09	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 595	78,03	90,67	325,21	2449,27	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет с сыром запеченный	130	15,28	22,79	2,2	275,74	254
	Салат из свежих помидоров	80	0,85	5,71	2,92	67,25	40
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	3,27	3,53	14,09	96,99	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		395	21,45	41,01	32,82	583,28	
<b>Завтрак 2</b>							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Мандарины свежие	230					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	11,3	20	37,8	372	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	80	1,26	5,68	7,28	84,64	56
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	3,22	3,46	10,68	87,64	140
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,17	0,23	13,9	68,07	156
	Рыба (филе) припущенная	70	13,69	0,51	0,15	59,64	272
	Пюре картофельное	120	2,53	5,93	17,12	135	362
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		760	27,07	16,96	108,56	698,07	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	3,69	4,79	23,65	151,49	477
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,45	4,79	45,61	239,69	
<b>Ужин</b>							
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	100	1,08	6,15	10,61	102,38	21
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	100	1,22	6,09	2,84	71,42	35
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	41,46	51,64	27,18	743,94	294
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		650	57,76	67,38	76,96	1077,34	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	190	5,51	4,75	7,98	102,6	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
<b>Итого за день</b>		2 775	127,54	154,89	309,73	3072,98	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	120	4,76	6,37	24,4	174,13	228
	Чай сладкий с молоком	200	2,92	3,54	18,7	111,06	432
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		355	9,73	18,89	56,71	428,49	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	2,07	0,46	41,03	178	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный	80	1,44	8,23	11,14	124,42	44
	Сельдь с луком и растительным маслом	30	4,31	5,01	0,54	52,77	74
	Рассольник Ленинградский	180	2,47	3,92	12,56	97,78	104
	Птица отварная (филе грудки)	50	15,19	5,87	0,18	114,51	341
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	72,48	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		705	31,07	27,03	104,76	778,1	
<b>Полдник</b>							
	Кекс собственного производства	60					484
	Кисель из клубники	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
<b>Итого за Полдник</b>		260	0,2	0,08	18,6	76,14	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,04	10,29	1,21	114,94	38
	Шницель натуральный рубленый (говядина) рец.2	80	16,4	13,76	7,95	222,89	304
	Рагу из овощей	210	3,23	7,33	17,2	147,74	175
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		620	27,81	32,36	60,71	645,17	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 570	76,68	85,22	289,41	2223,9	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	5,31	4,46	27,2	169,85	228
	Кофейный напиток с молоком	150	3,75	3,9	16,07	108,65	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Ветчина вареная для д/п	20	3,52	1,24		25,2	17
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		350	14,23	18,43	54,17	433,3	
<b>Завтрак 2</b>							
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	200	2,16	2,16	55,44	259,2	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
<b>Итого за Завтрак 2</b>		525	7,16	4,04	95,72	457,7	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	80	0,62	3,83	1,56	43,24	35
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	4,34	10,32	90,04	83
	Мясо отварное	35	11,31	5,52	0,24	95,79	289
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	70	11,24	5,71	2,69	106,86	278
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон нарезной Детский с витаминами с/в	25					480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
<b>Итого за Обед</b>		800	32,26	33,83	69,72	711,58	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога собственного производства	80	12,8	9,2	15,84	200,8	263
	Соус вишневый	20	0,08	0,02	13,06	50,78	398
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	415
<b>Итого за Полдник</b>		300	13,1	9,3	46,38	305,14	
<b>Ужин</b>							
	Салат "Степной"	80					41
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	70	9,19	10,82	8,2	167,78	309
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	5,62	28,11	188,82	221
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Ужин</b>		490	18,3	17,3	65,61	493,24	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 665	90,65	89,3	339,8	2518,96	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,62	5,46	15,51	129,2	133
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		450	16,58	23,61	47,28	465,28	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	14,3	21	79,8	564	
<b>Обед</b>							
	Салат из овощей	80	1,17	5,04	8,69	84,8	63
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	180	2,72	4,61	10,51	95,13	108
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	180	15,13	13,23	18,55	255,7	336
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		710	23,8	23,99	100,84	714,83	
<b>Полдник</b>							
	Печенье	40	3,04	0,32	19,44	95,2	505
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		260	8,74	6,72	44,84	280	
<b>Ужин</b>							
	Салат из кальмаров с перцем	80	5,7	2,74	2,96	59,32	67
	Изделия колбасные вареные (сардельки) для школьного питания отварные	50	5,15	8,6	0,75	101	340
	Картофель отварной	200	3,57	6,11	27,85	186,16	160
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
<b>Итого за Ужин</b>		585	18,9	18,64	73,48	539,13	
<b>Ужин 2</b>							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	10	6,4	7	136	
<b>Итого за день</b>		2 705	92,32	100,36	353,24	2699,24	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6,26	9,38	22,31	197,73	228
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	26,05	30,13	61,84	623,39	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	0,92	0,92	44,94	189,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	80	0,78	4,16	4,42	59,14	27
	Уха ростовская рец. 2	200	7,8	3,84	12,4	117,62	119
	Гуляш из мяса отварного	80	13,81	9,8	3,38	156,91	299
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		730	30,39	21,83	104,13	738,14	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	3,69	4,79	23,65	151,49	477
	Кисель из вишни	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
<b>Итого за Полдник</b>		250	3,89	4,87	42,25	227,63	
<b>Ужин</b>							
	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	0,95	4,26	5,46	63,48	56
	Котлеты мясные рубленые, запеченные с соусом молочным	80	10,5	12,36	9,37	191,74	309
	Картофельная запеканка с овощами	120	3,29	6	22,44	160,64	202
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
<b>Итого за Ужин</b>		510	18,88	23,69	72,08	578,01	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 565	85,93	86,44	333,64	2464,67	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,11	8,18	26,37	203,04	228
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон нарезной Детский с витаминами с/в	25					480
<b>Итого за Завтрак 1</b>		405	9,37	20,15	41,25	384,32	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	105,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	0,92	0,69	46,09	191,8	
<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с кальмарами	80	0,04	0,02	0,08	0,68	69
	Суп вермишелевый на кур бульоне	200	3,82	0,46	25,84	124,12	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	80	10,37	7,18	3,6	119,86	274
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Кисель из ягод свежемороженных (клюква) рец. 2	180	0,11		18,63	75,04	421
	Батон нарезной Детский с витаминами с/в	30					480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
<b>Итого за Обед</b>		801	29,55	20,99	97,15	700,72	
<b>Полдник</b>							
	Сосиска в тесте	100	14,22	25,5	29,27	404,62	637
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
	Шоколад	40	3,28	13,32	21,4	215,2	504
<b>Итого за Полдник</b>		340	23,1	45,22	60,07	739,82	
<b>Ужин</b>							
	Салат из моркови, яблок, чернослива (Обычный)	80	3,57	10,98	6,7	140,39	53
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3 (Сезонный)	80	0,74	3,88	2,54	48,42	38
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	80	11,64	18	9,54	247,42	350
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	120	5,15	5,8	13,13	125,35	162
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон нарезной Детский с витаминами с/в	30					480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
<b>Итого за Ужин</b>		615	23,29	39	52,65	654,57	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 791	92,03	132,45	304,81	2789,23	



Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	404
	Суфле творожное запеченное рец. 2	120	3,07	4,22	16,73	106,06	269
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		385	11,72	19,72	64,73	466,58	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		400	3	1	64,4	278	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежи огурцов	80	0,65	5,35	2,17	59,11	36
	Ши из шпината со сметаной	200	5,1	6,26	7,82	109,32	98
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Рагу из птицы (индейка)	200	17,88	20,71	19,8	340,14	342
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	65,23	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		755	30,81	36,01	89,39	807,35	
<b>Полдник</b>							
	Кекс собственного производства	80					484
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
<b>Итого за Полдник</b>		280	0,2	0,08	18,6	76,14	
<b>Ужин</b>							
	Салат из картофельный с редькой	80	1,1	1,69	8,34	52,85	48
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	8,6	19,5	0,1	210	340
	Капуста тушеная	220	5,24	9,37	21,98	192,68	170
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Ужин</b>		590	28,14	33,94	62,24	592,83	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 610	79,47	97,15	307,56	2338,9	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	5,31	4,46	27,2	169,85	228
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		405	12,54	9,91	61,32	382,03	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины свежие	230					458
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		555	5	1,88	40,28	198,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из кальмаров с перцем	80	5,7	2,74	2,96	59,32	67
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,56	3,82	13,1	104,48	85
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Говядина, тушенная с черносливом	100	23,26	14,29	14,58	280,13	296
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	160
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		836	41,51	27,59	117,52	887,02	
<b>Полдник</b>							
	Круассаны	45	4,85	4,85	29,77	315,69	13 051
	Фиточай	200					430
<b>Итого за Полдник</b>		245	4,85	4,85	29,77	315,69	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	80	1,42	8,11	6,89	106,74	72
	Суфле из отварной птицы (цыплята)	80	13,3	14,2	3,04	193,34	436
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Ужин</b>		510	22,52	26,32	69,6	605,17	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 751	92,22	76,95	326,09	2506,41	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога	120	1,99	4,2	20,86	116,36	267
	Соус абрикосовый	20	0,11		13,19	50,63	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		425	15,03	23,1	73,87	540,25	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	2,07	0,46	41,03	178	
<b>Обед</b>							
	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,12		11,82	47,42	416
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	80	0,94	5,66	7,64	84,19	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	80	1,22	4,46	8,86	79,67	55
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	42
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	5,48	3,88	16,38	124,4	115
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	9,91	5,61	0,27	91,41	341
	Шницель рыбный натуральный	100	16,01	10,49	10,48	200,79	285
	Рис отварной	100	2,48	4,48	25,03	152,9	220
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
<b>Итого за Обед</b>		900	40,99	35,81	125,13	990,43	
<b>Полдник</b>							
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	60	7,34	4,95	30,59	197,58	476
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
<b>Итого за Полдник</b>		280	8,66	5,61	68,01	356,58	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,77	4,98	8,2	92,75	57
	Фасоль овощная отварная	30	6,01	1,75	13,33	94,11	164
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	120	9,83	13	14,41	214,76	317
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	150	3,39	5,18	27,63	176,06	160
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Ужин</b>		640	26,39	25,77	92,87	714,32	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	190	5,51	4,75	7,98	102,6	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		190	5,51	4,75	7,98	102,6	
<b>Итого за день</b>		2 865	98,65	95,5	408,89	2882,18	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,65	7,91	31,77	229,32	228
	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	55	7,34	14,62	11,58	209,58	7
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	25	2	0,73	13,53	68,5	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	26,86	32,33	74,82	700,61	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	105,8	458
	Биоюгurt с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		555	5,92	2,57	63,97	304,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с растительным маслом	80	1,78	5,77	2,4	68,66	43
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,88	4,52	13,96	110,14	106
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	80	13,72	16,02	4,63	217,38	298
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Напиток лимонный	200	0,06		24,14	92,94	411
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
<b>Итого за Обед</b>		780	27,25	41,49	102,49	892,27	
<b>Полдник</b>							
	Булочка с изюмом	50	3,88	3,49	26,25	152,8	501
	Компот из чернослива	200	0,56		27,84	111,14	412
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,44	3,49	54,09	263,94	
<b>Ужин</b>							
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Салат картофельный с кальмарами	80	0,04	0,02	0,08	0,68	69
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2	416
	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	80	10,26	20,38	9,58	263,46	350
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		551	19,11	24,55	79,07	612,84	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 776	89,18	110,83	382,64	2891,96	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6,26	9,38	22,31	197,73	228
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Чай сладкий с молоком	150	2,19	2,66	14,03	83,3	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		405	19,97	24,13	67,85	563,18	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы свежие	230	3,45	1,15	48,3	220,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	3,45	1,15	70,7	306,8	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	100	1,77	10,14	8,61	133,43	72
	Суп рыбный (консервы лососевые)	200	8,48	4,6	17,82	149,42	120
	Мясо отварное	50	16,16	7,89	0,35	136,84	289
	Картофель тушеный с луком рец.3	250	5	12,03	39,25	291,55	171
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
<b>Итого за Обед</b>		870	37,17	42,43	122,68	1029,02	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Любимая"	50	4,37	2,27	25	139,3	499
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,97	8,67	34,4	259,3	
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3 (Сезонный)	80	0,74	3,88	2,54	48,42	38
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2 (Обычный)	80	1,25	4,51	7,6	75,15	45
	Пельмени (весовые)	200	0,04	5,78	0,06	52,36	335
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Ужин</b>		600	5,37	15,03	40,04	313,23	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 755	81,73	97,81	343,27	2589,53	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150	5,96	7,97	30,5	217,67	228
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		410	16,05	29,42	64,69	582,29	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	12,22	20,92	60,34	475,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из картофельный с редькой	80	1,1	1,69	8,34	52,85	48
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,72	3,72	16,02	118,3	115
	Рыба (филе) запеченная	100	19,98	4,79	4,13	139,49	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	150	3,39	5,18	27,63	176,06	160
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,68		19,76	79,38	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Зефир в ассортименте	40	0,32	0,04	31,92	130,4	503
<b>Итого за Обед</b>		800	34,19	16,53	133,05	823,28	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	60	4,43	5,75	28,38	181,79	477
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,03	12,15	37,78	301,79	
<b>Ужин</b>							
	Салат из кальмаров с перцем	80	5,7	2,74	2,96	59,32	67
	Огурцы свежие	50	0,4	0,05	1,3	7	416
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Суфле из отварной птицы (индейка)	100	16,92	21,5	3,79	276,23	349
	Рис отварной	100	2,48	4,48	25,03	152,9	220
	Соус томатный собственного производства	20	0,24	0,85	1,34	14,07	381
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		591	29,68	30,74	64,36	668,4	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 791	107,77	116,16	368,42	2969,26	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,11	8,18	26,37	203,04	228
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		410	12,99	21,73	57,86	476,32	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	5	1,88	17,88	112,5	439
<b>Итого за Завтрак 2</b>		555	7,07	2,34	58,91	290,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из отварной моркови с изюмом и растительным маслом (Сезонный)	80	0,98	7,26	11,49	113,51	55
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	80	0,84	4,9	7,29	75,66	51
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,56	3,82	13,1	104,48	85
	Мясо отварное	35	11,31	5,52	0,24	95,79	289
	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	90	15,27	9,23	14,64	204,12	284
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Компот из брусники быстрозамороженной	200					680
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	25	2	0,3	11,28	55,75	481
	Печенье сахарное	20	1,52	0,16	9,72	47,6	504
<b>Итого за Обед</b>		910	42,05	39,47	105,4	947,86	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой яйцом собственного производства	50	4,42	3,29	25	148,83	476
	Компот из чернослива	150	0,42		20,88	83,36	412
<b>Итого за Полдник</b>		200	4,84	3,29	45,88	232,19	
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров с растительным маслом рец. 3	80	0,81	6,53	2,75	74,09	37
	Говядина , тушеная с луком и чесноком	80	12,7	5,46	5,67	127,02	295
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	5,62	28,11	188,82	221
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		510	33,23	21,11	72,86	549,53	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 785	105,98	92,94	349,31	2604,4	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	100	2,56	3,52	13,94	88,38	269
	Соус абрикосовый	20	0,11		13,19	50,63	399
	Ветчина вареная для д/п	20	3,52	1,24		25,2	17
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		380	11,44	16,91	57,34	416,11	
<b>Завтрак 2</b>							
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	230	2,48	2,48	63,76	298,08	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	2,48	2,48	86,16	384,08	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с маслом растительным	80	0,98	4,87	2,27	57,14	35
	Суп из овощей	200	2,96	4,44	8,62	87,28	109
	Фрикадельки рыбные	80	12,77	0,91	1,49	64,73	118
	Картофель в молоке	130	5,85	5,85	11,96	1,52	361
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		760	26,7	17,18	86,17	485,05	
<b>Полдник</b>							
	Блины с соусом сладким по-староелецки	100	9,65	19,71	36,83	367,41	466
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		300	15,25	26,11	46,23	487,41	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	80	1	5,7	6,78	82,11	58
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	10	37,9	430
	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	21,6	16,73	21,1	321,49	338
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		530	26,74	23,41	62,23	563,2	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 600	88,41	92,49	345,73	2453,85	



Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	80	0,62	3,83	1,56	43,24	35
	Омлет с мясными продуктами	100	10,38	11,24	1,95	150,11	255
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		430	19,25	29,51	45,75	517,51	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины свежие	230					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430			22,4	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	80	1,18	1,58	13,64	72,85	53
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	80	1,22	4,46	8,86	79,67	55
	Рассольник Ленинградский	200	2,74	4,36	13,96	108,64	104
	Рыба (филе) припущенная	80	15,64	0,58	0,18	68,16	272
	Картофель отварной	150	2,68	4,59	20,89	139,62	160
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	6,9	42
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		890	28,11	16,88	113,66	722,54	
<b>Полдник</b>							
	Круассаны	45	4,85	4,85	29,77	315,69	13 051
	Яблоко печеное	100	0,48	0,48	16,42	89,67	452
	Компот из плодов быстрозамороженных (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,48	53,56	415
<b>Итого за Полдник</b>		345	5,55	5,41	63,67	458,92	
<b>Ужин</b>							
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	120	1,3	7,38	12,73	122,86	21
	Салат "Степной" (Сезонный)	100					41
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	10,29	11,94	2,39	158,3	343
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		650	19,44	23,16	73,35	580,49	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 945	77,95	81,36	327,03	2483,46	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	5,31	4,46	27,2	169,85	228
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		420	12,99	18,3	64,1	470,53	
<b>Завтрак 2</b>							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	105,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	12,22	20,69	61,49	477,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров	80	0,85	5,71	2,92	67,25	40
	Щи из капусты свежей	200	2,58	2,74	6,64	61,94	94
	Гуляш из мяса отварного	100	17,26	12,25	4,22	196,14	299
	Рис отварной	100	2,48	4,48	25,03	152,9	220
	Компот из кураги	180	1,12		24,46	98,3	413
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
<b>Итого за Обед</b>		730	28,39	26,29	104,52	768,13	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	80	5,9	7,66	37,84	242,38	477
	Отвар из шиповника	200	0,71	0,29	10,06	59,17	408
<b>Итого за Полдник</b>		280	6,61	7,95	47,9	301,55	
<b>Ужин</b>							
	Капуста цветная отварная с маслом	50	1,36	1,4	2,44	27,39	162
	Рагу из птицы (индейка)	250	22,35	25,89	24,74	425,18	342
	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	14,41	54,7	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		550	27,79	28,25	65,94	628,97	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 710	93,8	106,48	352,35	2754,98	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	150	5,42	8,54	29,07	216,14	222
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	50	7,52	2,59	9,72	93,5	10
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	25,21	20,9	72,06	579,95	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	92	458
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		555	7,07	2,34	58,91	290,5	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	80	0,62	3,83	1,56	43,24	35
	Суп-пюре из разных овощей	200	7,7	5,68	37,32	228,98	140
	Рыба (филе) запеченная	80	15,98	3,83	3,3	111,59	272
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом с зеленью	150	3,39	5,18	27,63	176,06	160
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	13,32	53,14	680
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		780	31,89	19,67	124,26	804,01	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с сыром собственного производства	80	9,54	11,22	27,56	252,26	477
	Вафли в ассортименте (фасованные)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	504
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
<b>Итого за Полдник</b>		300	10,28	11,92	61,32	395,14	
<b>Ужин</b>							
	Салат из кальмаров с перцем	80	5,7	2,74	2,96	59,32	67
	Пельмени (весовые)	150	0,03	4,34	0,05	39,27	335
	Чай зеленый с сахаром	180	0,13	0,04	9	34,11	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		460	9,86	8,06	36,36	254,4	
<b>Ужин 2</b>							
	Биоогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	10	6,4	7	136	
<b>Итого за день</b>		2 735	94,31	69,29	359,91	2460	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,11	8,18	26,37	203,04	228
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Чай с молоком	150	1,16	1,23	9,27	50,18	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		400	15,21	23,48	51,33	474,4	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы свежие	230	3,45	1,15	48,3	220,8	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	3,45	1,15	70,7	306,8	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	80	1,42	8,11	6,89	106,74	72
	Сельдь с луком и растительным маслом	40	5,75	6,68	0,72	70,36	74
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,16	4,68	8,18	80,7	127
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,17	0,23	13,9	68,07	156
	Азу из мяса отварного	100	16,9	12,8	5,25	204,17	300
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	5,62	28,11	188,82	221
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,76		21,96	88,2	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Шоколад	40	3,28	13,32	21,4	215,2	504
<b>Итого за Обед</b>		830	41,16	52,55	131,66	1149,06	
<b>Полдник</b>							
	Запеканка из творога	120	1,99	4,2	20,86	116,36	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,16	2,55	16,65	98,4	404
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		350	9,75	13,15	46,91	334,76	
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом рец. 3	80	0,74	3,88	2,54	48,42	38
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	8,6	19,5	0,1	210	340
	Капуста тушеная	200	4,76	8,52	19,98	175,16	170
	Фиточай	200					430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		580	18,1	32,84	46,97	555,28	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 790	93,47	129,57	355,17	2938,3	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Макароны, запеченные с сыром	100	5,87	6,51	23,98	181,05	247
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,36	4,7	18,78	129,32	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	16
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		380	17,56	28,37	68,09	595,37	
<b>Завтрак 2</b>							
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Виноград свежий столовый ("Кишмиш")	230	2,48	2,48	63,76	298,08	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		530	13,78	22,48	101,56	670,08	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом (Обычный)	80	3,7	11,31	6,66	143,53	54
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	80	1,04	4,52	7,29	74,02	53
	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	2,88	3,68	12,42	95,54	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	8,49	4,81	0,23	78,35	341
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	80	10,37	7,18	3,6	119,86	274
	Рис отварной	120	2,98	5,38	30,04	183,48	220
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	13,78	54,7	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		860	33,78	38,13	115,23	941,48	
<b>Полдник</b>							
	Вафли в ассортименте (фасованое)	20	0,56	0,66	15,46	70,8	505
	Булочка творожная	50	4,52	3,35	28,65	162,32	492
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		270	10,68	10,41	53,51	353,12	
<b>Ужин</b>							
	Салат из овощей	80	1,17	5,04	8,69	84,8	63
	Чай черный с сахаром	200	10	2,56	11,98	37,9	430
	Суфле из печени	100	16,5	7,5	12	198	651
	Картофель в молоке	180	8,1	8,1	16,56	2,11	361
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		610	39,77	24,14	73,58	444,51	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 850	121,37	128,53	420,37	3112,56	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6,26	9,38	22,31	197,73	228
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао с молоком	200	4,02	4,08	16,08	114,9	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		420	13,94	23,22	59,21	498,41	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин свежий	230	2,07	0,46	18,63	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	2,07	0,46	41,03	178	
<b>Обед</b>							
	Салат из кальмаров с перцем	80	5,7	2,74	2,96	59,32	67
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,56	3,82	13,1	104,48	85
	Мясо отварное	25	8,08	3,95	0,17	68,42	289
	Тефтели мясные с соусом собственного производства	120	9,83	13	14,41	214,76	317
	Рагу из овощей	200	3,08	6,98	16,38	140,7	175
	Отвар из шиповника	180	0,64	0,26	9,06	53,25	408
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Мармелад в ассортименте (фасованный)	20	0,02		15,88	64,2	504
<b>Итого за Обед</b>		875	35,91	31,86	97,21	831,93	
<b>Полдник</b>							
	Кекс собственного производства	50					484
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
<b>Итого за Полдник</b>		250	0,12		20,7	83,38	
<b>Ужин</b>							
	Салат витаминный с маслом растительным рец. 2 (Обычный)	80	0,86	4,92	8,49	81,9	21
	Салат зеленый с маслом растительным (Сезонный)	80	0,98	4,87	2,27	57,14	35
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) запеченные с соусом молочным	90	13,1	20,25	10,73	278,35	350
	Картофель отварной	180	3,22	5,5	25,07	167,55	160
	Чай зеленый с сахаром	150	0,11	0,03	7,5	28,43	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		630	22,27	36,51	78,41	735,07	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 805	80,11	98,45	304,16	2444,79	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	120	3,07	4,22	16,73	106,06	269
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,44	1,7	11,1	65,6	404
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	3,2	14,8	100	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	10	0,8	0,29	5,41	27,4	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		370	8,96	17,78	52,63	396,16	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	230	0,92	0,92	22,54	103,5	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430	0,92	0,92	44,94	189,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с грушей с растительным маслом (Обычный)	80	0,84	4,9	7,29	75,66	51
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	80	1,22	4,46	8,86	79,67	55
	Щи из шпината со сметаной	200	5,1	6,26	7,82	109,32	98
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	20	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	80	9,52	8,56	8,18	148,67	288
	Картофель тушенный с луком рец.3	120	2,4	5,77	18,84	139,94	171
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,18	0,04	18,3	72,08	409
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Печенье	20	1,52	0,16	9,72	47,6	505
<b>Итого за Обед</b>		850	27,32	33,56	104,4	831,14	
<b>Полдник</b>							
	Булочка "Любимая"	50	4,37	2,27	25	139,3	499
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
<b>Итого за Полдник</b>		250	4,57	2,35	43,6	215,44	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	80	1,42	8,11	6,89	106,74	72
	Пельмени (весовые)	180	0,04	5,2	0,05	47,12	335
	Чай с лимоном	150	0,14	0,03	7,1	27,93	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		460	5,6	14,28	38,39	303,49	
<b>Ужин 2</b>							
	Биойогурт питьевой	200	10	6,4	7	136	462
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	10	6,4	7	136	
<b>Итого за день</b>		2 560	57,37	75,29	290,96	2071,73	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,04	10,29	1,21	114,94	38
	Омлет натуральный, запеченный	120	12,46	13,49	2,34	180,13	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		440	28,02	41,68	32,39	617,88	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарины свежие	230					458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		430			22,4	86	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	100	3,77	4,98	8,2	92,75	57
	Суп из овощей	200	2,96	4,44	8,62	87,28	109
	Бефстроганов из мяса отварного в молочном соусе	100	17,15	20,02	5,79	271,72	298
	Фасоль овощная отварная	50	10,01	2,92	22,21	156,86	164
	Рис отварной	100	2,48	4,48	25,03	152,9	220
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
<b>Итого за Обед</b>		820	40,59	37,95	131,8	1036,49	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	3,69	4,79	23,65	151,49	477
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		250	9,29	11,19	33,05	271,49	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежи огурцов	80	0,65	5,35	2,17	59,11	36
	Язык отварной	100	27,16	20,46	4,47	295,88	290
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	10,81	41,03	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		530	35,04	34,18	63,21	686,47	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 670	118,54	131,4	291,05	2816,33	



Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,62	5,46	15,51	129,2	133
	Кофейный напиток с молоком	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Ветчина вареная для д/п	20	3,52	1,24		25,2	17
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		420	16,39	21,14	57,75	478,56	
<b>Завтрак 2</b>							
	Биоогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Груши свежие	200	0,8	0,6	20,6	92	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		525	5,8	2,48	60,88	290,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с луком зеленым с растительным маслом	80	0,91	4,13	2,99	53,72	37
	Суп картофельный с перцем	200	5,14	10,4	9,8	136,74	111
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	10,9	6,46	13,42	156,58	279
	Пюре картофельное	200	4,22	9,88	28,54	225	362
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,68		19,76	79,38	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
<b>Итого за Обед</b>		820	28,29	38,93	115,87	913,22	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	5,31	3,94	30	178,6	476
	Фиточай	200					430
<b>Итого за Полдник</b>		260	5,31	3,94	30	178,6	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	80	0,78	4,16	4,42	59,14	27
	Зелень (укроп, петрушка)	1	0,03	0,01	0,04	0,31	33
	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	10,29	11,94	2,39	158,3	343
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	5,62	28,11	188,82	221
	Чай зеленый с сахаром	150	0,11	0,03	7,5	28,43	430
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	40	3,2	1,16	21,64	109,6	480
<b>Итого за Ужин</b>		481	22,53	23,28	77,63	611,5	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 706	84,12	94,77	350,53	2580,38	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Пудинг из творога запеченный	120	1,63	2,57	25,57	118,63	266
	Колбаса полукопченая	20	3,28	7,8		83,4	16
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Какао с молоком	150	3,02	3,06	12,06	86,18	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		330	10,38	22,38	53,04	440,11	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки свежие	200	0,8	0,8	19,6	90	458
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		400	0,8	0,8	42	176	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с маслом растительным	80	0,98	4,87	2,27	57,14	35
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	2,88	4,52	13,96	110,14	106
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	62,19	77,46	40,77	1115,91	294
	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,78	4,2	416
	Напиток лимонный	200	0,06		24,14	92,94	411
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Зефир в ассортименте	20	0,16	0,02	15,96	65,2	503
<b>Итого за Обед</b>		880	70,51	88,01	123,13	1572,33	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,16	8,41	20,67	189,2	477
	Кисель из черной смородины	200	0,2	0,08	18,6	76,14	418
<b>Итого за Полдник</b>		260	7,36	8,49	39,27	265,34	
<b>Ужин</b>							
	Салат картофельный с кальмарами	80	0,04	0,02	0,08	0,68	69
	Шницель натуральный рубленый (говядина) рец.2	100	20,5	17,19	9,93	278,61	304
	Изделия макаронные группы А отварные (перья, рожки)	100	3,66	2,86	24,42	140,39	246
	Чай с лимоном	200	0,19	0,04	9,46	37,24	431
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
<b>Итого за Ужин</b>		530	28,39	21,05	68,24	578,62	
<b>Ужин 2</b>							
	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	7,6	118	
<b>Итого за день</b>		2 600	123,24	147,13	333,28	3150,4	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (пшеница)	150	7,01	8,73	25,91	211,14	228
	Какао напиток витаминизированный быстрорастворимый	200	9,07	8,95	13,43	170,91	434
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Сыр	20	0,41	0,52		6,48	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		460	24,82	32,04	60,44	630,63	
<b>Завтрак 2</b>							
	Бананы свежие	200	3	1	42	192	458
	Творожок детский фруктовый	100	11,3	20	15,4	286	461
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
<b>Итого за Завтрак 2</b>		500	14,3	21	79,8	564	
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	80	1,42	8,11	6,89	106,74	72
	Щи из капусты свежей с мелкошинкованными овощами	200	8,06	8,56	20,75	193,56	101
	Рыба (филе) запеченная	120	23,98	5,75	4,96	167,39	272
	Картофель отварной	150	2,68	4,59	20,89	139,62	160
	Напиток из клюквы	200	0,08		14,58	57,22	410
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Пастила фасованная в ассортименте	20	0,1		16	64,8	504
<b>Итого за Обед</b>		820	40,32	28,12	109,32	856,13	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	60	7,34	4,95	30,59	197,58	476
	Молоко в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	120	436
<b>Итого за Полдник</b>		260	12,94	11,35	39,99	317,58	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,04	10,29	1,21	114,94	38
	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	80	10,13	8,62	4,93	138,76	318
	Рагу из овощей	200	3,08	6,98	16,38	140,7	175
	Фиточай	200					430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		610	21,25	26,83	46,87	516,1	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир с м.д.ж.3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	6,4	8,2	118	
<b>Итого за день</b>		2 850	119,23	125,74	344,62	3002,44	

Рацион: 3-6 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	5,31	4,46	27,2	169,85	228
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,27	2,85	10,69	102,85	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005), гр	10	0,05	8,25	0,08	74,8	9
	Кофейный напиток	200	5	5,2	21,42	144,86	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	10	0,8	0,12	4,51	22,3	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		455	21,83	21,75	80,13	596,86	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый в ассортименте (0,2 л)	200			22,4	86	407
	Биоюгurt с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками и /или без них)	125	5	1,88	17,88	112,5	464
	Мандарины свежие	230					458
<b>Итого за Завтрак 2</b>		555	5	1,88	40,28	198,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с огурцами консервированными с растительным	80	1,17	4,08	5,53	63,39	56
	Суп из овощей вегетарианский	200	1,16	4,68	8,18	80,7	127
	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	60	8,18	4,84	10,06	117,44	279
	Пюре картофельное	150	3,17	7,41	21,41	168,75	362
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	200	0,12		20,7	83,38	421
	Батон Нарезной Детский с витаминами	30	2,4	0,87	16,23	82,2	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	20	1,6	0,24	9,02	44,6	481
	Шоколад	20	1,64	6,66	10,7	107,6	504
<b>Итого за Обед</b>		760	19,44	28,78	101,83	748,06	
<b>Полдник</b>							
	Полуфабрикат быстрозамороженный (пицца школьная)	100		1		8,99	479
	Компот из чернослива	200	0,56		27,84	111,14	412
<b>Итого за Полдник</b>		300	0,56	1	27,84	120,13	
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	80	1,52	7,12	6,16	95,2	76
	Птица отварная (филе грудки)	60	18,22	7,04	0,21	137,41	341
	Рис отварной с овощами	130	3,06	4,68	30,25	175,07	356
	Чай черный с сахаром	150	7,5	1,92	8,99	28,43	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами	20	1,6	0,58	10,82	54,8	480
	Хлеб "Дарницкий" Детский из рж-пшеничной муки ВМК	30	2,4	0,36	13,53	66,9	481
<b>Итого за Ужин</b>		470	34,3	21,7	69,96	557,81	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка с м.д.ж. 3,2%	200	5,8	5	8,4	108	439
	Яблоко печеное	60	0,29	0,29	9,85	53,8	452
<b>Итого за Ужин 2</b>		260	6,09	5,29	18,25	161,8	
<b>Итого за день</b>		2 800	87,22	80,4	338,29	2383,16	

<b>Итого за период</b>	76 405	2643,92	2903,56	9548,89	74711,94	
<b>Среднее значение за период</b>		94,4	103,7	341	2668,3	

Составил \_\_\_\_\_ Кондратьев Пав

Утвердил \_\_\_\_\_