

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет							
Неделя: 1							
День: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,28	14,72	39,1	324	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		530	30	33,9	87,5	785	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	100	1,86	10,85	3,69	120	43,02
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	280	13,16	6,36	25,28	210	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		940	37,83	50,7	138,7	1144	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,25	22,42	3,97	312	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	330	5,78	13,07	67,98	410	160
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		820	31,31	37,5	125,47	989	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	6,98	8	23,66	199	
Итого за день		3 242	118,36	136,92	478,97	3676	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	100	1,65	14,51	10,12	178	18,11
	Омлет с сыром запеченный	130	19,56	26,91	0,86	325	254
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
Завтрак2	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	515	33,23	49,85	57,28	820	
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	310	1,38	0,54	19,01	98	
	Обед						
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
Обед	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	1,71	6,61	2,88	79	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	110	28,31	10,58	1,02	212	532
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
Полдник	Итого за Обед	985	47,24	42,82	132,67	1108	
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	549
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Итого за Полдник	300	0,28	0,18	18,12	73	
	Ужин1						
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	100	0,99	14,13	2,39	141	35
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	330	7,69	27,09	37,19	423	276,04
Ужин2	Фасоль овощная отварная рец. 1	90	2,57	4,76	3,08	64	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	840	18,82	48,24	109,36	948	
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
Итого за день	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Ужин2	228	6,24	5,2	40,76	230	
	Итого за день	3 178	107,19	146,83	377,2	3277	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	210	27,05	19,64	48,35	484	267,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		460	32,57	22,06	89,15	698	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком с маслом растительным	80	9,9	9,62	1,6	133	13,06
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	280	5,99	10,72	14,22	188	82,03
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	30	3,43	0,43	21,06	102	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	1,08	0,3	20,98	93	418,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 060	48,92	42,19	163,02	1239	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,29	3,02	66,95	321	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	1 055
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1,63	7,09	11,48	116	18,13
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	21,38	27,33	13,79	391	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	260	5,02	13,1	27,25	246	374,02
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		860	38,49	51,66	150,52	1227	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		3 350	132,63	140,07	514,76	3866	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	35	6,16	2,17		44	17
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	620	16,18	16,46	70,63	511	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2	430	1,42	0,79	33,79	154		
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	100	1,01	7,05	8,31	101	58
	Суп крестьянский на мясном бульоне с крупой перловой рец. 2	280	3,64	7,06	16,6	145	108,07
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	7,32	4,35		67	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	140	27,92	15,16	5,69	271	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	280	5,26	12,57	49,31	329	362,01
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Обед	1 120	52,53	48,26	134,78	1181	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,2
	Итого за Полдник	400	14,78	9,73	74,17	424	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	70,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	19,56	24,96	30,55	526	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,02
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	650	27,63	39,47	89,38	892	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2	220	7,28	9,36	21,7	208		
Итого за день	3 440	119,82	124,07	424,45	3370		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	20,4	20,6	68,34	550	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	120	9,72	14,77	6,14	197	66,01
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	280	4,93	14,45	17,98	223	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	542
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		990	47,94	56,78	136,33	1261	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	210	23,65	16,11	33,62	379	265,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		410	26,09	16,49	54,02	473	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		790	28,67	45,13	96,86	957	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	13,03
Итого за Ужин2		225	11,63	8,45	55,5	365	
Итого за день		3 335	139,48	148,9	483,75	3938	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	18,16	22,73	2,57	288	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	80	2,48	2,54	5,2	53	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	40	13,41	42,42	0,07	20	16,01
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	610	49,15	74,02	69,79	734	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	430	1,42	1,02	32,64	154	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Уха ростовская рец. 1	280	16,83	13,02	21,14	269	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,39	1,49	1,9	23	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Обед	1 000	51,19	51,07	171,67	1359	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
	Итого за Полдник	300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	330	47,32	21,65	56,36	609	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	750	56,48	34,44	129,2	1050	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
	Итого за Ужин2	240	8,8	6,8	27,84	213	
	Итого за день	3 330	180,92	178,67	481,64	3895	

Рацион: 7-11 лет							
		Неделя: 1		День: воскресенье			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	180	5,31	7,87	36,22	236	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		510	20,65	21,43	56,88	505	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	100	1,83	12,09	7,43	146	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	280	2,52	5,32	8,96	95	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,24	2,68	0,28	54	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	200	24,16	11,22	10,72	241	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	32,46	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		1 210	48,63	59,41	143,05	1221	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4.5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	6221,12	17033,45	31,86	180194	549
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		400	6228,8	17037,49	67,84	180405	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	100	2,83	16,29	8,36	193	18,09
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	120	14,14	13,92	3,7	194	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	10,26	8,68	49,41	324	353
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		755	42,92	51,55	139,33	1170	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 533	6350,44	17179,33	489,65	183757	

Рацион: 7-11 лет			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	220	27,83	19,17	19,9	369	269,02
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	35,91	24,88	61,64	627	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	70,01
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	280	9,58	11,23	3,39	154	527,01
	Птица тушеная (индейки)	100	12,9	11,3	3,2	173	343,06
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	280	5,26	13,61	27,97	254	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
	Итого за Обед	1 070	42,95	52,9	113,87	1009	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,88	5,32	40,5	265	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	8,06	5,4	63,02	337	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	100	3,94	10,53	1,92	118	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	110	17,98	30,86	11,8	399	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	280	5,04	5,6	12,04	118	369,02
	Чай с сахаром	200	12	3,06	13	50	132
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	770	44,8	51,69	75,16	874	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
Итого за Ужин2		220	4,39	7,8	18,37	164	
Итого за день		3 280	140,36	144,02	394,66	3297	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180		5,35	5,38	70	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	200	4,86	5,32	21,66	156	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	18,11	16,94	73,65	528	
	Завтрак2						
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	130	1,22	19,64	4,36	201	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	5,77	5,99	18,87	153	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	110	19,39	6,8	7,01	167	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	250	10	14	29,25	283	360,03
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед	1 075	45,53	53,63	136,1	1213	
	Полдник						
	Лепешки картофельные рец.	130	1,29	8,1	0,28	79	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	0,4	0,2	23	96	418,12
	Итого за Полдник	385	10,88	13,06	34,59	324	
Ужин1	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	100	1,61	7,41	3,91	89	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	19,56	24,96	30,55	526	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,4	1,45	1,23	20	384,02
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	650	28,21	35,75	87,21	891	
	Ужин2						
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,78	12,12	20,5	226	
Итого за день		3 210	111,39	132,14	381,16	3326	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	200	8	11,2	28,6	248	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	200	1,18	0,56	11,34	56	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	550	22,65	21,03	76,77	594	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
	Итого за Завтрак2	450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,51	10,13	9,94	142	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	280	8,01	6,27	29,04	204	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,24	2,68	0,28	54	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	10,69	14,64	13,21	229	317
	Рис отварной рец. 2	140	3,36	3,5	27,02	153	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
	Итого за Обед	962	40,01	40,83	160,36	1151	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,05	2,84	48,79	245	476,01
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
	Итого за Полдник	300	8,49	3,22	69,19	339	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	100	0,98	9,51	10,09	133	54
	Суфле из кабачков паровое рец.	60	1,49	3,01	3,94	49	166
	Язык (говяжий) отварной	100	27,14	20,5	0,9	297	290
	Овощи запеченные №2	250	4,98	2297,95	27,83	20811	315
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	800	41,45	2336,96	97,6	21558	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
	Итого за день	3 207	120,38	2409,13	462,97	24028	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	8,88	12,7	44,88	335	221,05
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	200	1,1	0,32	13,68	63	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		615	20,34	23,58	102,05	725	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком с маслом растительным	80	9,9	9,62	1,6	133	13,06
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	3,98	6,92	25,76	181	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	330	37,07	40,21	60,31	757	332
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 090	60,76	67,6	175,74	1562	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	130	15,73	3,9	42,9	269	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
Итого за Полдник		430	24,61	8,12	63,16	424	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	6,3	9,9	41,19	321	8 012
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		810	25,32	45,15	107,2	982	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		220	6,88	9,76	21,9	208	
Итого за день		3 595	139,83	155,1	513,94	4101	

(лист 12)							
Рацион: 7-11 лет		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,36	5,94	42,18	254	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	200	3,94	3,98	14,72	112	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		510	22,35	17,65	93,31	632	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	100	2,6	16,3	11,4	203	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	280	11,48	5,12	18,87	188	524
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	13,44	13,49	0,52	181	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	250	5,53	9,18	45,7	285	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	200	0,2	0,2	17,6	74	409,14
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 040	39,89	46,22	152,78	1211	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		410	14,42	8,9	70,51	450	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	100	1,7	10,1	11,48	144	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	6,55	24,25	16,93	323	539
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	30,2	51,36	83,93	934	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		248	9,44	5,6	44,6	261	
Итого за день		3 428	120,55	131,08	507,73	3774	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	180	5,69	9,16	23,71	202	518
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	27,19	25,34	69,85	619	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	280	3,61	10,81	15,74	177	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	110	18,05	11,15	0,61	175	525,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	160	9,12	5,92	44,16	266	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503
	Итого за Обед	955	40,55	50,25	140,47	1180	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		300	13,88	11,32	50,5	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,84	12,99	4,77	172	66
	Говядина, тушенная с черносливом	110	25,38	7,56	1,46	176	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	250	18,85	26,2	2,84	323	198
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	59,93	52,74	63,91	939	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	3,27	4,46	20,63	139	
Итого за день		3 245	146,74	145,23	388,1	3462	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,94	27,31	41,56	452	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,36		70	13,04
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		530	25,35	41,08	60,12	715	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	100	1,9	5,7	7,7	90	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	5,77	5,99	18,87	153	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	12,19	18,45	9,33	253	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	270	4,73	10,69	55,62	335	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Обед		1 115	36,31	61,74	151,99	1227	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,81	43,11	233	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
Итого за Полдник		300	6,89	3,89	65,63	305	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	100	1,6	10,08	9,77	136	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	18,86	16,41	16,87	295	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,7	5,68	1,15	57	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	180	6,93	6,17	44,42	261	246
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Изделия хлебные "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		720	31,12	38,91	108,07	907	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	548,02
Итого за Ужин2		222	7,38	7,6	23,46	199	
Итого за день		3 337	109,8	153,82	439,62	3549	

(лист 15)							
Рацион: 7-11 лет		Неделя: 3		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	29,24	20,04	28,96	442	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Изделия колбасные вареные (колбаса) "Любительская"	35	11,73	37,12	0,06	17	16,01
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		535	44,81	58,7	57,18	603	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1,02	10,14	2,46	106	35,01
	Уха ростовская рец. 1	280	16,83	13,02	21,14	269	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	25,93	25,51	27,36	452	542
	Соус томатный рец. 1	25	0,33	1,25	1,59	19	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		975	50,95	51,93	112,86	1132	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	110	8,5	10,9	40,56	295	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		455	10,33	14,09	97,78	571	
Ужин1							
	Сельдь с луком с маслом растительным	80	9,9	9,62	1,6	133	13,06
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	120	16,61	17,57	12,38	280	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		850	38,87	38,98	126,8	1020	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		145	3,75	3,13	30,8	164	
Итого за день		3 270	150,59	167,47	454,53	3634	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,64	8,36	1,32	96	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	120	17,81	25,68	2,16	313	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	50	1,35	1,15	2,25	25	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		500	32,2	41,14	55,39	731	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	2,75	19,65	11,58	235	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	280	6,94	6,22	24,19	180	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	15,31	15,08	4	211	522
	Рис отварной рец. 2	180	4,32	4,5	34,74	196	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Обед	1 000	37,46	53,62	156,06	1255	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		370	7,99	10,07	55,46	351	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,85	14,78	2,77	156	43
	Рыба (филе судака) припущенная	160	31,38	1,98	0,78	144	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	250	5,13	10,03	43,88	285	171,01
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		800	46,22	32,78	102,27	853	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 340	133,88	145,38	455,94	3659	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	230	28,59	28,48	41,22	578	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		500	42,69	40,7	89,2	945	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	100	1,06	10,13	3,65	112	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	5,18	10,25	7,03	157	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,98	8,1	4,59	159	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20		16		65	297
	Итого за Обед	990	49,02	61,57	131,22	1111	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		300	10,32	5,7	60,9	359	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	280	11,48	8,12	30,8	244	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,67	3,02	5,17	50	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (Филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	200	1,48	0,32	10,06	49	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		885	42,75	47,31	107,39	1058	
Ужин2							
	Бийогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 333	154,22	164,73	471,26	3929	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшениная с тыквой рец. 2	180	4,5	5,76	33,12	211	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	1,06	0,5	10,21	51	117,3
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	18,81	12,53	89,94	564	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	280	4,48	8,12	15,68	154	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	0,5	24,57	119	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	330	12,38	26,07	28,55	398	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,02
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 080	34,72	55,44	153,36	1233	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	3,01	13,92	4,22	155	475,04
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
Итого за Полдник		360	4,05	13,98	30,38	265	
Ужин1							
	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	100	2,69	11,53	6,58	141	19
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	110	16,97	17,91	17,81	312	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	250	4,13	13,3	21,7	223	175,03
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	30,43	44,67	107,63	968	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	6,31	4,84	24,31	169	
Итого за день		3 450	97,07	132,06	435,97	3395	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200		5,94	5,98	77	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	14,46	15,5	55,12	424	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	332	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	100	4,9	8,5	7,9	128	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	280	1,32	3,16	0,81	151	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,75	7,13	2,55	142	300
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,24	9,8	49,78	307	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 050	35,05	30,6	121,51	1014	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,39	16,17	28,14	357	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	25	1,88	0,05	14,2	65	901,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		365	25,55	16,36	68,12	527	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	240	22,56	48,05	58,32	748	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,13	0,04	0,02	1	538,01
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		645	33,87	54,08	121,88	1105	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	6,16	6,02	23,96	183	
Итого за день		3 260	119,84	124,01	463,29	3585	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	7,04	2,48		50	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	180	7,79	7,54	34,27	342	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	470	22,91	15,73	76,01	650	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		310	1,38	0,54	19,01	98	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	100	1,65	16,4	4,95	87	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	2,8	4,48	15,96	115	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	1,5	0,9		16	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	110	16,73	20,55	3,64	286	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	260	4,55	10,4	53,56	324	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Обед	1 070	34,11	54,84	139,16	1120	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	529
	Сдоба "Свердловская"	100	7,88	5,32	40,5	265	13,07
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6	10	120	680
Итого за Полдник		480	14,6	12,04	68,14	470	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	100	0,85	10,26	6,22	122	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,13	15,06	10,61	252	285,01
	Рис отварной с овощами	160	3,71	6,93	36,88	228	58
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		675	29,55	38,24	108,55	870	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20		16		65	297
Итого за Ужин2		145	3,75	19,13	15	165	
Итого за день		3 150	106,3	140,52	425,87	3373	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	4	5,4	27,2	174	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	5,2	5,3		70	13,05
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	590	23,82	20,64	72,74	577	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	130	7,71	13,99	4	174	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	280	3,14	4,17	8,51	84	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	6,1	3,63		56	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	330	26,6	16,24	34,82	391	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 085	53,18	48,8	119,6	1132	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	180	12,11	8,35	54,98	344	475,03
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		380	14,55	8,73	75,38	438	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,6	1,7	142	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	70	0,02	3,47	0,03	31	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,48	15,17	12,63	250	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	11,4	7,4	55,2	332	353,01
	Бутерброды с икрой зернистой	55	8,03	6,38	17,88	164	11
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	845	42,57	48,95	148,98	1211	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Ужин2		220	5,6	6,4	24	182	
Итого за день		3 550	141,64	134,64	483,44	3740	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: понедельник				(лист 22)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	29,24	20,04	28,96	442	269,03	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
Итого за Завтрак		500	36,15	22,91	75,58	689		
Завтрак2								
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	458,01	
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407	
Итого за Завтрак2		450	2,75	0,6	30,35	196		
Обед								
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	100	1,15	9,43	13,63	143	55,01	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) вегитарианский рец. 1	280	7,98	6,27	29,01	204	115,08	
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	15,17	9,23	11,09	189	288,01	
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	280	4,9	14,67	31,92	294	160,03	
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
	Шоколад	15	1,47	5,21	7,56	83	503	
Итого за Обед		1 095	38,03	46,86	162,26	1238		
Полдник								
	Сдоба с маком	100	7,88	5,32	40,5	265	13,03	
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,2	0,08	17,58	70	519,01	
Итого за Полдник		300	8,08	5,4	58,08	335		
Ужин1								
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	120	5,78	10,2	8,7	150	74,01	
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01	
	Овощи запеченные №2	140	2,79	1286,85	15,58	11654	315	
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06	
	Чайный напиток цветочно-плодово-травяной в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200			9,98	40	540	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
Итого за Ужин1		750	37,07	1322,79	93,26	12451		
Ужин2								
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03	
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507	
Итого за Ужин2		228	6,4	5,22	40,92	231		
Итого за день		3 323	128,48	1403,78	460,45	15140		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,85	11,15	1,76	128	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,18	15,57	2,56	191	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	80	2,16	1,84	3,6	40	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	4,02		53	13,04
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	525	26,61	35	48,72	626	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,89	9,06	7,71	124	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	280	3,05	7,03	5,85	99	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,12	11,13	3,54	196	298
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Обед	940	36,69	37,66	123,58	966	
Полдник	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	529
	Ватрушка с творогом собственного производства	110	13,31	3,3	36,3	228	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	545
	Итого за Полдник	470	14,99	4	78,14	413	
Ужин1	Сельдь с луком с маслом растительным	80	9,9	9,62	1,6	133	13,06
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	70,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,9	11,09	57,68	348	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	840	32,85	47,62	109,24	1001	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04
	Пастила	20		16		65	297
	Итого за Ужин2	220	3,11	20,44	4,67	139	
Итого за день		3 305	116,13	145,36	393,46	3289	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	180	5,67	7,49	18,32	165	133
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	20,47	28,32	81,5	632	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,11	3,35	154	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	4,03	3,25	26,18	149	116,01
	Птица тушеная (индейки)	110	14,19	12,43	3,52	190	343,06
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	6,55	24,25	16,93	323	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	7,76	7,76	17,86	70	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 050	40,11	64,73	126,53	1166	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,2	5,75	41,45	246	476,03
	Компот из чернослива	200	0,28	0,14	25,78	105	545,01
Итого за Полдник		300	7,48	5,89	67,23	351	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,83	16,29	8,48	193	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	155	20	13,2	22,26	289	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,61	10,5	53,34	329	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	70	2,57	7,2	7,44	105	184
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		915	37,87	53,18	146,36	1184	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	6	6	8	118	439,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	9,2	6,4	27,64	213	
Итого за день		3 415	116,55	159,31	483,05	3700	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,36	5,94	42,18	254	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,37	4,79	19,49	140	520
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	24,98	17	108,28	696	
	Завтрак2						
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	529,02
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,98	15,12	3,17	154	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	3,98	6,92	25,76	181	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	43,02	19,68	51,24	553	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,74	0,14	11,98	52	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	1 000	57,61	52,49	152,44	1315	
	Полдник						
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,88	5,32	40,5	265	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,2	0,08	17,42	70	519
	Итого за Полдник	300	8,08	5,4	57,92	335	
Ужин1	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	10,61	15,59	5,72	206	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	15,9	18,29	11,55	279	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	6,8	5	32	200	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	60	0,79	3,62	5,22	56	364
	Фиточай рец.	200					526
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	780	39,94	44,14	110,89	1006	
Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	3,75	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509,01
	Итого за Ужин2	145	5,03	6,49	28,7	190	
Итого за день		3 225	137,56	126,64	500,97	3742	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	130	7,54	5,2	6,63	87	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	23,53	27,93	46,13	521	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5	240	458,02
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407
Итого за Завтрак2		450	4,25	1,35	62,6	286	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	100	1,52	10,08	8,56	131	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	5,18	10,25	7,03	157	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	4,88	2,9		45	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	300	26,82	20,34	35,91	433	275,02
	Компот из плодов быстромороженных (клубника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,2
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	21,64	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Обед		980	44,42	45,29	111,5	1027
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	155	9,8	14,47	57,85	401	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	2,44	0,38	20,4	94	531
Итого за Полдник		355	12,24	14,85	78,25	495	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	100	1,2	15,2	1,8	148	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	19,4	18,73	8,74	300	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	160	9,12	7,71	43,92	288	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	2,46	5,08	8,72	91	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200			9,5	38	538
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		760	38,18	48,36	125,14	1120	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 245	128,38	144,2	447,78	3632	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	150	21,88	12,88	13,38	265	263,07
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,9	3,98		53	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	0,99	0,29	12,31	57	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		435	32,62	19,52	62,1	571	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	458,04
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407,01
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	100	1,09	7,1	8,74	104	536
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	280	8,34	3,14	29,01	177	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	330	33	23,1	23,1	472	342,5
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,18	0,08	22,52	72	519,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	20			15,8	64	272,01
Итого за Обед		1 020	49,25	35,35	142,06	1105	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	5,8	7,68	49,9	311	534
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,04
Итого за Полдник		300	6,04	7,86	68,06	387	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	100	16,41	10,14	0,55	159	525,01
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	280	6,38	14,31	27,58	269	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай черный без сахара	200	0,14	0,04	0,02	1	543
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480,01
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		845	39,39	39,64	105,41	968	
Ужин2							
	Биойогурт питьевой для детского питания с м.д.ж. 2,4-3,2 % (без добавок)	208	6,24	5,2	24,96	166	462,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	1,28	3,36	13,7	90	509
Итого за Ужин2		228	7,52	8,56	38,66	256	
Итого за день		3 138	136,7	111,57	445,4	3431	

Рацион: 7-11 лет		Неделя: 4		День: воскресенье				(лист 28)
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
	Каша гречневая вязкая рец. 1	180	4,68	10,1	33,91	249	354,06	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,01	0,73	0,01	7	903	
	Какао с молоком	180	3,55	3,58	13,25	101	434	
	Изделия хлебные "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,32	0,24	7,92	40	481,01	
Итого за Завтрак		490	17,38	21,59	55,51	492		
Завтрак2								
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	458,03	
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	0,5	0,1	10,1	46	407	
Итого за Завтрак2		430	1,42	0,79	33,79	154		
Обед								
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	100	2,87	11,22	7,54	143	57,01	
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	280	4,28	6,92	10,95	125	99,01	
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,24	2,68	0,28	54	341,04	
	Рыба (филе окуня) припущенная	150	24	3,3	0,6	126	272,02	
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	280	4,9	14,67	31,92	294	160,03	
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	27,05	137	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504	
Итого за Обед		1 160	52,9	49,54	137,74	1226		
Полдник								
	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	135	2,33	10,77	3,26	120	475,04	
	Чай с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52	431	
Итого за Полдник		335	2,55	14,83	16,56	172		
Ужин1								
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	100	1,2	6,8	6,4	92	52,01	
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	240	22,56	48,05	58,32	748	335,01	
	Фиточай рец.	200					526	
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	76	537	
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	7,4	3,9	10,2	106	270,01	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480,01	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,64	0,48	15,84	79	481,01	
	Итого за Ужин1		740	37	60,39	131,32	1211	
Ужин2								
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	3,11	4,44	4,67	74	439,04	
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508	
Итого за Ужин2		220	3,89	10,56	17,17	182		
Итого за день		3 375	115,14	157,7	392,09	3437		

Итого за период	93 089	9820,37	24582,68	12652,1	313002	
Среднее значение за период		350,7	878	451,9	11178,6	

Составил _____ Подольская Оль

Утвердил _____