

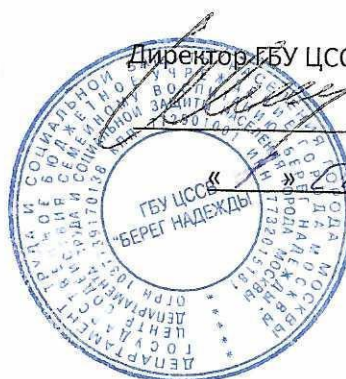
**ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЬНОМУ ВОСПИТАНИЮ «БЕРЕГ
НАДЕЖДЫ».**

Утверждаю

Директор ГБУ ЦССВ «Берег надежды»

Шпитальский А.Г.

2022 г.



**Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 11 до 18 лет в
ГБУ ЦССВ «Берег надежды».**

Менюготавливаемых блюд

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	30	3,84	6,66	0,45	77,1	15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
Итого за Завтрак 1		572	25,55	34,67	107,02	841,34	
Завтрак 2							
	Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 1 (Обычный)	120	1,86	6,7	11,24	113,9	45
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом рец. 2 (Сезонный)	120	1,27	8,58	4,34	101,72	40
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Пюре картофельное	310	18,48	14,35	186,56	953,44	362
	Азу из мяса отварного	130	20,62	23,02	6,75	316,95	300
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед		1 365	72,94	68,78	397,4	2516,08	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
Итого за Полдник		290	8,58	5,32	55,14	304,35	
Ужин							
	Салат из свеклы с сыром	105	3,72	3,69	7,68	80,01	1 034
	Рис припущенный с овощами	150	3,41	6,3	33	202,58	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	150	30	14,31	6	273,87	7 062
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		745	47,38	27,37	125,32	941,85	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 632	161,79	143,22	739,72	4933,42	

Рацион: 11-18. Года. Новое

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тепловая ценность	рецептуры
Завтрак 1	Запеканка из творога с изюмом	160	26,7	17,33	31,73	395,25	6 009
	Соус абрикосовый	30	0,17	0,01	19,65	79,48	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Итого за Завтрак 1		509	40,55	34,49	116,68	947,28
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
	Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,04	49,04	223,6
Обед	Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
	Суп-пюре из цветной капусты	320	7,33	5,41	41,31	244,7	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Печень по-строгановски	130	17,34	6,6	5,51	151,81	302
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	85	5,78	1,11	33,83	170,85	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед		1 145	51,44	38,78	237,56	1512,72	
Полдник	Оладьи с яблоками	90	6,54	5,07	28,05	184,5	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
	Итого за Полдник		320	8,93	5,23	62,97	336,34
Ужин	Огурцы свежие	80	0,56	0,08		8,8	6
	Огурцы консервированные без уксуса (Сезонный)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	13 035
	Картофельная запеканка с овощами	300	20,67	15,09	205,29	1044,72	13 029
	Птица отварная (цыплята)	110	28,69	28,95	0,36	376,18	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Итого за Ужин		860	59,7	47,94	269,99	1763,93
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 494	167,96	131,98	743,8	4881,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с сыром запеченный	130	15,37	19,42	2,17	245,82	254
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
Итого за Завтрак 1		539	46,09	35,44	86,53	853,43	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин	300	2,7	0,6	24,3	129	6
	Виноград (Июнь-август)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
Итого за Завтрак 2		760	5,26	2,36	84,54	408,2	
Обед							
	Салат из редиса с соусом для ДП	120	3,84	3,42	3,53	61,85	1 015
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Жаркое по-домашнему (говядина)	340	57,09	47,84	188,8	1417,66	294
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
Итого за Обед		1 143	77,72	61,32	320,6	2162,64	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	90	12,4	12,31	39,38	319,25	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,08	0,02	35,2	137,94	10 103
Итого за Полдник		290	12,48	12,33	74,58	457,19	
Ужин							
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Обычный)	120	1,43	36,13	1,99	341,17	1
	Рагу из овощей	280	7,7	9,32	52,64	327,49	175
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	230	23,69	9,66	18,86	259,9	281
	Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		1 085	43,78	59,86	160,96	1370,73	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день		3 997	190,37	175,63	752,95	5412,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	230	8,4	8,97	44,55	293,34	222
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	4,4	1,55		31,5	17,01

	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
Итого за Завтрак 1		564	23,82	24,44	111,57	760,47	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	280	4,2	1,4	58,8	268,8	0,1
Итого за Завтрак 2		480	5,2	1,6	79	360,8	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками	150	19,32	5,22	7,8	158	66
	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	310	3,94	6,23	9,36	112,1	99
	Птица отварная (цыплята)	30	7,82	7,9	0,1	102,59	341
	Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
	Соус томатный	50	0,76	4,76	3,12	58,84	381
	Котлеты рубленные из (филе грудки) кур.запеченные с соусом молочным.	100	18,86	25,45	14,61	363,71	350
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Компот из апельсинов	200	0,22	0,02	22,68	95,94	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Обед		1 195	68,32	64,47	183,93	1602,08	
Полдник							
	Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
Итого за Полдник		440	31,33	9,9	143,94	799,28	
Ужин							
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	130	1,4	8,01	13,72	135,15	21
	Салат зеленый огурцами и помидорами. (Сезонный)	130	1,17	6,29	2,47	77,4	35
	Картофель тушенный с луком рец.3	300	17,73	10,89	187,59	923,73	8 010
	Мясо отварное	105	31,56	27,06	0,67	371,93	289
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Фиточай цветочно-травяной	200					10 024
	Сахар	6			5,99	23,94	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		1 011	61,91	55,28	274,86	1859,3	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 870	195,8	161,45	800,5	5488,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	120	19,26	12,08	16,28	254,53	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
Итого за Завтрак 1		462	30,61	24,08	95,71	725,67	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед							
	Сельдь с луком и растительным маслом	130	16,43	24,91	0,91	294,28	13 023
	Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Пюре картофельное	300	17,88	13,89	180,54	922,68	362
	Тефтели мясные.	100	15,6	23,26	21,42	357,87	317,01
	Соус молочный	50	1,81	3,6	4,5	57,77	384
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед		1 295	73,86	77,45	373,11	2497,3	
Полдник							
	Оладьи с яблоками	100	7,27	5,63	31,17	205	475
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Какао с молоком рец. 2	200	3,98	3,8	16,28	116,24	10 053
Итого за Полдник		340	11,86	10,99	49,75	347,16	
Ужин							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	120	1,75	6,12	8,14	95,09	59
	Макаронны, запеченные с сыром	130	8,13	10,65	30,93	252,84	248
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		690	31,57	39,98	123,51	984,72	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 447	155,24	158,32	697,28	4875,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный, запеченный	120	12,53	13,38	2,35	179,92	253

	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
Итого за Завтрак 1		529	41,75	27,8	83,37	753,55	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Мандарин (Сезонный)	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Обычный)	270	1,62	1,62	41,58	194,4	6
Итого за Завтрак 2		750	4,86	2,38	82,78	392,8	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	120	1,15	7,37	1,99	82,38	35
	Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
	Запеканка картофельная с мясом отварным	260	39,08	26,86	165,8	1064,41	332
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Обед		1 065	63,14	41,59	324,34	1935,04	
Полдник							
	Соус клюквенный	30	0,02	0,01	4,43	18,19	400
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Блины с медом №2	100	5,87	3,9	40,03	219,05	465
Итого за Полдник		330	7,39	5,51	58,78	315,12	
Ужин							
	Икра из баклажанов собственного производства	120	1,93	6,16	7,9	95,48	75
	Шницель рыбный натуральный	140	22,51	12,92	14,53	264,31	285
	Картофель в молоке.	260	14,35	11,08	133,95	695,92	161
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
Итого за Ужин		855	48,7	33,16	233,03	1431,05	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день		3 709	170,88	114,76	808,04	4987,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая на молоке (гречневая).	250	7,93	7,93	43,25	275,6	221
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		604	29,2	39,64	128,11	984,76	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Итого за Завтрак 2		400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	120	1,42	8,5	11,12	128,1	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Суп картофельный с изделиями макаронными на курином бульоне	310	9,08	3,16	77,56	376,68	116,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	10,78	11,63	26,88	257,03	211
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
Итого за Обед		1 295	67,01	67,16	220,95	1775,8	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409
Итого за Полдник		310	12,34	16,2	45,87	379,51	
Ужин							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	120	1,37	6,22	4,42	81,78	37
	Картофель отварной	260	16,68	8,31	178,24	858,17	160
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	160	27,15	13,26	6,22	252,42	278
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			10,98	43,9	415
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		875	54,91	30,75	262,29	1553,37	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 664	170,48	160,31	705,22	4985,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка из творога	140	22,99	15,04	24,67	330,61	267

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	80	6	2,32	41,12	209,6	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	30	5,28	1,86		37,8	17,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
Итого за Завтрак 1		507	39,6	31,93	92,39	818,24	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
Итого за Завтрак 2		400	1,8	1	39,8	186	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	160	11,68	2,88	5,9	96,22	67
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
	Изделия макаронные группы А отварные	140	5,52	4,06	33,56	192,95	246
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Мясо отварное	115	34,57	29,64	0,74	407,35	289
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	200	0,12	0,04	20,54	84,78	421
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед		1 138	68,8	50,29	178,74	1447,8	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	100	8,25	5,28	45,65	263,29	13 031
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
Итого за Полдник		300	9,49	5,36	64,87	346,93	
Ужин							
	Салат - коктейль овощной	140	2,2	14,22	4,54	158,31	31
	Рагу из птицы	300	31,17	28,38	105,03	803,25	342
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		790	43,62	45,69	184,01	1328,61	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	6,32	21,74	176,4	
Итого за день		3 335	170,07	140,59	581,55	4303,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Итого за Завтрак 1		649	42,37	31,7	117,66	933,13	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Итого за Завтрак 2		400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед							
	Сельдь с зеленым луком	140	15,61	28,87	1,26	328,13	927
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	310	11,59	5,64	80,85	422,31	115
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	280	28,5	22,37	148,65	914,03	198
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	120	32,97	44,84	25,45	638,51	309
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед		1 255	101,3	107,52	364,28	2842,34	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,78	0,12	25,92	109,42	412
Итого за Полдник		290	8,12	5,36	61,84	330,13	
Ужин							
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	120	0,92	1,84	8,77	59,3	51,01
	Салат из моркови с яблоками с черносливом рец.1 (Обычный)	120	1,22	16,97	10,7	202,13	51
	Рис отварной	130	3,15	6,53	32,79	202,49	355
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	180	23,33	16,2	7,88	270,85	274
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
Итого за Ужин		890	38,67	44,57	137,54	1113,8	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2		200	5,6	4,98	41,2	231	
Итого за день		3 684	197,86	194,93	763,32	5636,4	

Рацион: 11-18. Года. Новое		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая на молоке (пшеничная)	250	12,1	14,23	43,2	350,18	221
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
Итого за Завтрак 1		585	31,46	32,57	107,1	846,62	
Завтрак 2							
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		400	1,8	1	39,8	186	
Обед							
	Салат зеленый огурцами и помидорами.	140	1,26	6,78	2,66	83,36	35
	Суп рыбный (консервы лососевые)	320	17,6	7,1	76,32	441,31	2 017
	Картофель тушеный с луком рец.3	290	17,14	10,53	181,34	892,94	8 010
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	140	28	13,36	5,6	255,61	7 062
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клюква) рец. 2	180	0,11	0,04	18,49	76,3	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
Итого за Обед		1 243	75,27	41,19	370,25	2170,7	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	100	18,35	10,37	21,8	257,57	263
	Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник		340	19,06	10,58	60,76	427,24	
Ужин							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	230	5,61	9,38	23,05	202,33	170
	Тефтели мясные	100	8,58	12,79	11,78	196,83	317
	Соус томатный	25	0,38	2,38	1,56	29,42	381
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		845	28,77	29,01	142,08	951,86	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 613	163,12	121,93	741,37	4767,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный, запеченный	130	13,57	14,5	2,55	194,91	253
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	15	3,48	4,43		54,6	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		455	28,16	32,92	70,31	688,98	
Завтрак 2							
	Апельсин (Сезонный)	300	2,7	0,6	24,3	129	6
	Виноград (Обычный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		760	5,26	2,36	84,54	408,2	
Обед							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	140	2	8,65	2,72	97,03	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	140	1,51	8,62	14,77	145,54	21
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104
	Рагу из овощей.	260	6,53	8,66	49,17	302,77	374
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед		1 385	63,82	78,14	249,32	1968,45	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	9,17	4,5	60,85	321,3	476
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		300	15,17	10,9	70,25	441,3	
Ужин							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	120	1,75	6,12	8,14	95,09	59
	Картофель в молоке.	210	11,59	8,95	108,19	562,09	161
	Шницель рыбный натуральный	220	35,38	20,31	22,84	415,34	285
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		890	58,91	38,45	217,59	1455,53	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 970	176,54	167,27	699,57	5059,66	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							

Каша жидкая на молоке (рисовая)	250	9,3	7,43	46,33	290,13	228
Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	25	3,2	5,55	0,38	64,25	15
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
Итого за Завтрак 1	585	21,49	24,95	108,65	745,63	
Завтрак 2						
Банан	300	4,5	1,5	63	288	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2	500	5,5	1,7	83,2	380	
Обед						
Огурцы консервированные без уксуса	80	0,64	0,08	1,36	10,4	13 035
Суп с клецками на мясном бульоне	310	11,01	3,26	52,82	284,67	2 074
Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	145	23,92	27,38	7,75	373,26	298
Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0,78	0,12	25,92	109,42	412
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед	1 180	64,77	47,65	333,92	2033,07	
Полдник						
Ватрушка с сыром собственного производства	100	12,6	14,35	32,69	311,73	12 008
Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409
Итого за Полдник	300	12,76	14,47	46,79	370,45	
Ужин						
Салат из редиса с соусом салатным	150	2,81	2,16	4,67	51,42	43,01
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	260	11,21	12,09	27,95	267,31	211
Картофель отварной	260	16,68	8,31	178,24	858,17	160
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Фиточай цветочно-травяной	200			9,98	39,9	10 024
Сахар	10					0,1
Итого за Ужин	1 120	51,15	45,69	286,06	1769,95	
Ужин 2						
Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	200	5,6	4,98	41,2	231	
Итого за день	3 885	161,27	139,44	899,82	5530,1	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	110	17,66	11,08	14,93	233,32	267
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	82	6,15	2,38	42,15	214,84	480
Итого за Завтрак 1		479	34,1	29,88	80,51	732,27	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		740	4,8	2,32	81,24	385,6	
Обед							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	140	1,6	7,25	5,15	95,41	37
	Сухарики из хлеба пшеничного	25	2,68	1,04	18,38	93,67	156
	Суп-пюре из горошка зеленого	310	5,05	9,58	15,81	170,22	144
	Изделия макаронные группы А отварные	180	7,09	5,22	43,15	248,08	246
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	90	16,59	31,96	14,44	412,56	350
	Соус молочный	30	1,09	2,16	2,7	34,66	384
	Кисель из черной смородины	200			19,02	76,06	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
Итого за Обед		1 148	45,26	60,59	204,49	1551,84	
Полдник							
	Блины с медом	100	7,72	8,66	37,75	260,44	465
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		300	8,28	8,82	63,53	369,78	
Ужин							
	Икра из баклажанов собственного производства	130	2,09	6,67	8,55	103,44	75
	Голубцы с мясом и с рисом тушеные	240	18,5	21,02	19,7	343,87	336
	Картофель отварной	210	13,47	6,71	143,97	693,14	160
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
Итого за Ужин		920	44,31	37,47	250,86	1525,84	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 787	143,51	146,66	702,01	4750,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет с горошком зеленым запеченный	130	9,57	9,14	6,08	144,79	257

Бутерброд горячий с колбасой и сыром с пшен.хлебом	50	5,83	10,8	9,67	159,7	0,22
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
Итого за Завтрак 1	450	25,01	34,37	66,29	673,14	
Завтрак 2						
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2	400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед						
Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	310	4,62	5,49	19,38	146,04	128
Рис припущенный с овощами	180	4,09	7,56	39,6	243,09	13 034
Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,08	0,02	35,2	137,94	10 103
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	75	5,1	0,98	29,85	150,75	481
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
Итого за Обед	1 130	55,29	62,33	211,49	1629,07	
Полдник						
Оладьи с яблоками	100	7,27	5,63	31,17	205	475
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник	330	10	5,89	60,97	346,4	
Ужин						
Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
Рыба (филе), тушенная с овощами	190	24,62	17,1	8,32	285,89	274
Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин	935	52,49	41,93	259,04	1637,57	
Ужин 2						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2	180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день	3 425	149,81	149,82	646,15	4569,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суп молочный с изделиями макаронными	200	6,58	7,2	20,82	175,08	133
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	20	3,52	1,24		25,2	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		530	22,67	23,94	91,34	670,68	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	200	0,8	0,8	19,6	94	6
Итого за Завтрак 2		400	1,8	1	39,8	186	
Обед							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	120	1,37	6,22	4,42	81,78	37
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	310	5,98	7,97	31,43	222,46	108
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Азу из мяса отварного	140	22,2	24,79	7,27	341,33	300
	Компот из апельсинов	200	0,22	0,02	22,68	95,94	411
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
Итого за Обед		1 095	49,61	50,47	192,14	1431,72	
Полдник							
	Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Картофель в молоке.	280	15,46	11,93	144,26	749,45	161
	Шницель рыбный натуральный	160	25,73	14,77	16,61	302,06	285
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			10,98	43,9	415
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин		890	52,8	40,19	240,95	1542,21	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,58	6,14	39,92	239,4	
Итого за день		3 455	152,03	137,38	717,71	4741,95	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Залежанка из творога с изюмом	130	21,7	14,08	25,78	321,14	6 009
	Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399

Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Итого за Завтрак 1	545	43,09	32,18	130,8	991,84	
Завтрак 2						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Груши	200	0,8	0,6	20,6	94	0,1
Итого за Завтрак 2	400	1,8	0,8	40,8	186	
Обед						
Салат из кальмаров с яблоками (Обычный)	130	16,74	4,52	6,76	136,93	66
Салат рыбный с капустой морской (Сезонный)	130	8,55	3	4,94	122,8	68
Суп картофельный с сладким перцем на бульоне из индейки	310	9,11	12,25	72,48	438,93	13 022
Картофель тушеный с луком рец.3	290	17,14	10,53	181,34	892,94	8 010
Суфле из отварной птицы (цыплята)	120	20,04	23,06	4,82	306,79	7 027
Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Обед	1 395	85,02	62,49	372,66	2446,78	
Полдник						
Оладьи с яблоками	110	8	6,19	34,29	225,5	475
Соус вишневый	60	0,25	0,06	39,17	159,55	400
Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
Итого за Полдник	370	8,39	6,35	91,34	459,19	
Ужин						
Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным (Сезонный)	160	4,51	1,57	35,71	178,54	9
Салат из огурцов свежих (Обычный)	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
Капуста тушеная	180	4,39	7,34	18,04	158,35	170
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
Итого за Ужин	865	29,18	41,22	116,25	969,02	
Ужин 2						
Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	200	5,78	6,42	22,66	177	
Итого за день	3 775	173,26	149,46	774,51	5229,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Омлет натуральный, запеченный	130	13,57	14,5	2,55	194,91	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Колбаса полукопченая для школьного питания порциями	25	3,2	5,55	0,38	64,25	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		465	29,34	35,55	73,45	729,56	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин (Обычный)	290	2,61	0,58	23,49	124,7	6
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
Итого за Завтрак 2		750	5,17	2,34	83,73	403,9	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом (Обычный)	120	1,42	0,89	15,77	80,34	55
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
	Борщ сибирский на мясном бульоне	310	7,69	5,77	30,01	203,98	85
	Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
	Говядина, тушенная с луком орехами и чесноком	150	31,85	58,19	8,36	683,87	295
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2	0,06	16,72	69,38	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Обед		1 365	71,39	84,17	343,45	2432,8	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	9,17	4,5	60,85	321,3	476
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Полдник		300	9,65	4,7	73,61	385	
Ужин							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	7,39	12,66	124,75	21
	Рис отварной	150	3,63	7,53	37,83	233,64	355
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	200	20,6	8,4	16,4	226	281
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
Итого за Ужин		960	37,38	37,4	145,79	1076,87	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		4 020	158,15	168,66	727,59	5125,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная	250	9,63	9,33	37,8	273,7	6,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Итого за Завтрак 1		670	41,22	26,68	118,98	884,52
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	290	4,35	1,45	60,9	278,4	0,1
	Итого за Завтрак 2		490	5,35	1,65	81,1	370,4
Обед	Салат из огурцов с соусом для ДП	140	4,14	3,99	1,58	65,94	1 022
	Суп из овощей вегетарианский	310	5,95	6,08	47,55	270,17	109
	Картофель отварной	260	16,68	8,31	178,24	858,17	160
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	130	28,6	31,04	13,65	447,97	304
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Итого за Обед		1 255	68,92	61,52	342,35	2215,07
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	100	8,15	5,82	39,91	245,23	476
	Кисель из черной смородины	200			19,02	76,06	418
	Итого за Полдник		300	8,15	5,82	58,93	321,29
Ужин	Винегрет овощной рец. 1	140	3,56	14,21	27,41	252,97	72,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,62	9,3	21,5	205,62	211
	Птица отварная (цыплята)	130	33,9	34,22	0,43	444,57	341
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Фиточай цветочно-травяной	200					10 024
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Итого за Ужин		810	55,41	60,54	119,18	1247,06
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Итого за Ужин 2		180	5,04	4,32	25,74	160,2
Итого за день		3 705	184,09	160,53	746,28	5198,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	130	20,87	13,09	17,64	275,74	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	30	2,25	0,06	17,04	77,7	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	30	5,28	1,86		37,8	17,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Чай с молоком с сахаром 1	200	1,52	1,5	12,18	67,5	432
Итого за Завтрак 1		500	37,35	26,89	96,04	779,44	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	250	1	1	24,5	117,5	6
Итого за Завтрак 2		450	2	1,2	44,7	209,5	
Обед							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец. 2...	120	1,46	7,42	3,29	87,38	33
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Изделия макаронные группы А отварные	160	6,3	4,64	38,35	220,51	246
	Язык отварной	130	35,35	26,62	6,02	386,02	290
	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,16	0,12	14,1	58,72	409
	Соус томатный	40	0,6	3,81	2,49	47,07	381
	Мармелад	20	0,02		15,88	64,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед		1 135	72,48	51,66	233,24	1677,23	
Полдник							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	110	12,18	16,08	31,77	320,79	1 009
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		310	12,74	16,24	57,55	430,13	
Ужин							
	Салат из редиса с соусом для ДП	130	4,16	3,71	3,82	67	1 015
	Жаркое по-домашнему (говядина)	340	57,09	47,84	188,8	1417,66	294
	Чай заварка	200	0,56	0,14	0,12		432
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин		815	71,48	54,57	264,57	1838,61	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
Итого за день		3 410	202,81	158,14	717,48	5120,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228

	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Итого за Завтрак 1		550	24,22	31,18	103,82	795,92	
Завтрак 2							
	Мандарин (Обычный)	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		740	4,8	2,32	81,24	385,6	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	140	2,2	10,09	25,21	203,29	58
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	310	5,43	4,09	27,31	169,14	101
	Мясо отварное к первому	30	9,02	7,73	0,19	106,27	289
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	290	21,63	14,01	234,64	1156,14	8 012
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	130	35,72	48,58	27,57	691,72	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	30	1,09	2,16	2,7	34,66	386
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,24	0,08	24,22	103,58	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
Итого за Обед		1 305	87,57	90,12	429,39	2893	
Полдник							
	Сырники из творога собственного производства	140	25,69	14,52	30,52	360,6	263
	Соус вишневый	40	0,16	0,04	26,12	106,37	400
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200			10,98	43,9	415
Итого за Полдник		380	25,85	14,56	67,62	510,87	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Рис припущенный с овощами	200	4,54	8,4	44	270,1	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	200	40	19,08	8	365,16	7 062
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин		855	56,69	41,08	137,31	1150,35	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		4 010	204,35	183,76	826,94	5832,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (манная)	220	9,35	11,68	39,67	302,1	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	15	0,11	11,7	0,15	106,35	14
	Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)						
	Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1		580	30,71	47,27	124,74	1047,5	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,04	49,04	223,6	
Обед	Салат из овощей	120	5,02	7,44	50,92	292,4	63
	Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Рагу из овощей	220	6,05	7,33	41,36	257,31	175
	Птица отварная (цыплята)	120	31,3	31,58	0,4	410,38	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	509,01
Итого за Обед		1 195	67,91	61,84	278,68	1953,59	
Полдник	Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник		340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	7,39	12,66	124,75	21
	Пюре картофельное	290	17,28	13,43	174,52	891,92	362
	Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	75	5,63	2,18	38,55	196,5	480
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Итого за Ужин		1 120	53,68	61,09	274,13	1878,39	
Ужин 2	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день		3 895	178,03	191,2	865,89	5935,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Залепанка из творога	130	21,35	13,96	22,91	307	267

Соус молочный сладкий 2	40	1,1	2,24	6,46	50,46	385
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	25	4,4	1,55		31,5	17,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	80	6	2,32	41,12	209,6	13 002
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
Итого за Завтрак 1	505	37,92	31,65	96,55	825,38	
Завтрак 2						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
Итого за Завтрак 2	480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед						
Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	140	10,22	2,52	5,17	84,2	67
Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	310	8,62	6,36	72,82	385,52	104
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	220	9,48	10,23	23,65	226,18	211
Птица (цыплята) тушенная с морковью и луком	120	9,62	11,74	4,87	164,09	345
Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	200	0,12	0,04	20,54	84,78	421
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Обед	1 145	49,2	34,27	198,6	1308,17	
Полдник						
Ватрушка с сыром собственного производства	105	13,23	15,07	34,32	327,32	12 008
Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
Итого за Полдник	305	14,47	15,15	53,54	410,96	
Ужин						
Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
Запеканка картофельная с мясом отварным	320	48,1	33,06	204,06	1310,05	332
Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
Сахар	10			9,98	39,9	0,1
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин	785	58,89	44,52	276,3	1753,75	
Ужин 2						
Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2	200	5,78	6,42	22,66	177	
Итого за день	3 420	168,38	133,33	695,29	4698,86	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	250	9,13	9,75	48,43	318,85	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)						
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
Итого за Завтрак 1		660	38,74	24,43	127,89	893,79	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
Итого за Завтрак 2		480	2,12	1,04	49,04	223,6	
Обед							
	Сельдь с зеленым луком	130	14,5	26,81	1,17	304,69	927
	Суп-пюре из цветной капусты	310	7,1	5,24	40,02	237,06	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,22	1,25	22,05	112,4	156
	Картофель отварной	280	17,97	8,94	191,96	924,18	160
	Тефтели рыбные	160	14,41	12,82	12,13	222	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,36	5,24	3,88	68	389,01
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
Итого за Обед		1 325	70,1	63,94	376,58	2373,03	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	90	7,34	5,24	35,92	220,71	476
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
Итого за Полдник		290	7,9	5,4	61,7	330,05	
Ужин							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	120	2,28	10,68	9,24	142,8	57
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	240	21,19	27,62	48,12	525,86	7 022
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
Итого за Ужин		695	33,14	41,18	132,19	1034,59	
Ужин 2							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
Итого за день		3 630	157,22	140,49	754,96	4952,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Запеканка рисовая с творогом	130	8,45	6,53	40,04	254,4	315
	Соус клюквенный	35	0,02	0,01	5,17	21,22	400

Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	80	6	2,32	41,12	209,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Итого за Завтрак 1	485	23,36	24,99	115,73	782,42	
Завтрак 2						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Яблоки	280	1,12	1,12	27,44	131,6	6
Итого за Завтрак 2	480	2,12	1,32	47,64	223,6	
Обед						
Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	120	1,25	1,79	11,06	69,11	55
Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	120	1,91	1,06	20,22	100,79	1 018
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	310	5,15	6,48	29,67	198,25	83
Картофель тушеный с луком рец.3	280	16,55	10,16	175,08	862,15	8 010
Гуляш из мяса отварного	130	21,13	22,2	5,11	304,53	299
Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед	1 315	57,61	45,27	325,45	1961,93	
Полдник						
Лепешки картофельные.	140	12,57	9,24	104,16	551,94	176
Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
Итого за Полдник	340	18,57	15,64	113,56	671,94	
Ужин						
Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	120	1,72	7,42	2,33	83,17	33
Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	120	1,3	7,39	12,66	124,75	21
Рагу из птицы	300	31,17	28,38	105,03	803,25	342
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Фиточай цветочно-плодово-травяной	200			12,98	51,88	10 022
Итого за Ужин	870	43,52	46	192,86	1367,05	
Ужин 2						
Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
Итого за Ужин 2	200	6,58	6,14	39,92	239,4	
Итого за день	3 690	151,76	139,36	835,16	5246,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	230	10,49	14,05	38,36	322,58	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	55	8,25	3,31	11,31	108,13	10
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		595	29,85	31,35	117,43	870,18	
Завтрак 2							
	Апельсин	310	2,79	0,62	25,11	133,3	6
	Виноград (Сезонный)	260	1,56	1,56	40,04	187,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		770	5,35	2,38	85,35	412,5	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	120	1,28	12,18	4,94	136,61	40
	Уха ростовская рец. 2	310	17,45	5,67	81,56	449,93	119
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	8,09	38,79	262,01	353,01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	140	21,92	33,04	17	454,03	347
	Соус молочный	40	1,45	2,88	3,6	46,22	384
	Компот из плодов сухих (чернослив)	200	0,56	0,16	25,78	109,34	412
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед		1 135	62,96	66,06	258,68	1892,34	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	110	10,09	4,95	66,94	353,43	476
	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,24	0,08	24,22	103,58	412
Итого за Полдник		310	11,33	5,03	91,16	457,01	
Ужин							
	Салат из огурцов свежих	120	0,92	8,52	0,37	89,75	36
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	280	28,5	22,37	148,65	914,03	198
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	140	30,8	33,43	14,7	482,43	304
	Чай зеленый с сахаром	200	0,14	0,04	14	55,86	430
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	65	4,42	0,85	25,87	130,65	481
Итого за Ужин		875	70,03	67,24	239,57	1856,12	
Ужин 2							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день		3 865	184,74	177,82	799,39	5594,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак 1	Каша вязкая на молоке (пшеничная)	200	9,68	11,38	34,56	280,14	221
	Бутерброды с сыром	60	11,66	21,59	19,33	319,4	4
	Чай с молоком	200	1,5	1,6	14,32	77,88	432
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
Итого за Завтрак 1		520	27,24	36,08	97,31	825,47	
Завтрак 2	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	280	4,2	1,4	58,8	268,8	0,1
Итого за Завтрак 2		480	5,2	1,6	79	360,8	
Обед	Салат из кальмаров с яблоками	140	18,03	4,87	7,28	147,46	66
	Суп из овощей вегетарианский	310	5,95	6,08	47,55	270,17	109
	Картофель отварной	280	17,97	8,94	191,96	924,18	160
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	180	18,54	7,56	14,76	203,4	281
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1,36	5,24	3,88	68	389,01
	Кисель витаминизированный из ягод свежемороженых (клубника) рец. 2	200	0,12	0,04	20,54	84,78	10 013
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
Итого за Обед		1 325	74,67	43,03	367,14	2168,79	
Полдник	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п/ф промышленного производства	100	4,74	10,24	24,62	165,49	13 030
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,2	0,02	20,41	86,35	10 034
Итого за Полдник		280	4,94	10,26	45,03	251,84	
Ужин	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	140	3,95	1,37	31,25	156,23	9
	Капуста тушеная	230	5,61	9,38	23,05	202,33	170
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Чай черный	200	0,2	0,06	0,04		430
	Сахар	10			9,98	39,9	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Итого за Ужин		800	46,14	36,81	124,76	1021,26	
Ужин 2	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
Итого за Ужин 2		200	5,78	5,16	23,02	168	
Итого за день		3 605	163,97	132,94	736,26	4796,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	130	20,87	13,09	17,64	275,74	267
	Соус вишневый	60	0,25	0,06	39,17	159,55	400
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	20	2,56	4,44	0,3	51,4	15
	Какао с молоком	200	3,98	3,8	16,28	116,24	434
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Итого за Завтрак 1		520	35,13	31,86	123,15	926,68	
Завтрак 2							
	Мандарин	280	2,24	0,56	21	106,4	0,1
	Виноград (Сезонный)	280	1,68	1,68	43,12	201,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2		760	4,92	2,44	84,32	400	
Обед							
	Салат овощной с яблоками и перцем сладким.	120	1,15	12,2	5,62	138,88	27
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	310	13,18	6,11	80,72	433,88	115
	Изделия макаронные группы А отварные	200	7,88	5,8	47,94	275,64	246
	Гуляш из мяса отварного	160	26	27,33	6,29	374,8	299
	Кисель из черной смородины	200			19,02	76,06	418
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
	Мармелад	40	0,04		31,76	128,4	
Итого за Обед		1 185	59,39	54,82	262,9	1791,06	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	90	6,43	3,17	40,1	215,47	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	200	1,24	0,08	19,22	83,64	412
Итого за Полдник		290	7,67	3,25	59,32	299,11	
Ужин							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	120	1,88	8,65	21,61	174,25	58
	Пюре картофельное	300	17,88	13,89	180,54	922,68	362
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	110	20,27	39,07	17,65	504,24	350
	Соус молочный	40	1,45	2,88	3,6	46,22	384
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Итого за Ужин		900	51,01	67,34	297,48	2009,63	
Ужин 2							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Итого за Ужин 2		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
Итого за день		3 835	163,16	164,03	852,91	5586,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							

Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10,52	10,32	40,02	295,36	0,1
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	45	3,38	1,31	23,13	117,9	480
Итого за Завтрак 1	615	47,08	41,44	119,06	1041,56	
Завтрак 2						
Груши	280	1,12	0,84	28,84	131,6	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Итого за Завтрак 2	480	2,12	1,04	49,04	223,6	
Обед						
Огурцы свежие	100	0,7	0,1		11	6
Щи из шпината со сметаной	310	8,22	6,01	60,17	330,96	98
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	22,38	14,49	242,73	1196,01	8 012
Рыба (филе) припущенная	210	40,8	2,33	0,44	186,69	272
Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	85	6,38	2,47	43,69	222,7	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	70	4,76	0,91	27,86	140,7	481
Итого за Обед	1 305	86,26	28,81	387,79	2183,16	
Полдник						
Сырники из творога собственного производства	100	18,35	10,37	21,8	257,57	263
Соус абрикосовый	40	0,23	0,01	26,2	105,97	399
Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0,1	17,88	74,14	10 037
Итого за Полдник	340	18,72	10,48	65,88	437,68	
Ужин						
Салат картофельный с кальмарами	120	8,39	1,52	42,53	219,8	69
Рагу из овощей	230	6,33	7,66	43,24	269,01	175
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	100	10,4	20,1	0,8	226	340
Фиточай цветочный	200			13,98	55,96	10 021
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	70	5,25	2,03	35,98	183,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	60	4,08	0,78	23,88	120,6	481
Итого за Ужин	780	34,45	32,09	160,41	1074,77	
Ужин 2						
Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
Итого за Ужин 2	180	5,22	5,76	7,2	106,2	
Итого за день	3 700	193,85	119,62	789,38	5066,97	

Итого за период	103 527	4810,5	4263,03	21121,05	143307,87	
Среднее значение за период		171,8	152,3	754,3	5118,1	

Составил _____ Горчилина Ирина

Утвердил _____