

**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 3 до 7 лет в  
ГБУ ЦССВ «Берег надежды».

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	8,21	11	30,02	252,45	228
	Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	10	1,28	2,22	0,15	25,7	15
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		425	15,35	21,35	62,48	501,82	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	260	1,04	1,04	25,48	122,2	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		460	2,04	1,24	45,68	214,2	
<b>Обед</b>							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 1 (Обычный)	60	0,93	3,35	5,62	56,95	45
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом рец. 2 (Сезонный)	60	0,64	4,29	2,17	50,86	40
	Уха ростовская рец. 2	200	11,26	3,66	52,62	290,28	119
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Азу из мяса отварного	120	19,03	21,25	6,23	292,57	300
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		850	47,07	48,15	219,13	1507,37	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	70	5,71	4,07	27,94	171,66	476
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		270	11,71	10,47	37,34	291,66	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы с сыром	60	2,12	2,11	4,39	45,72	1 034
	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	90	18	8,59	3,6	164,32	7 062
	Чай с лимоном	100	0,1	0,02	7,11	29,12	431
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		420	26,03	17,02	61,94	507,33	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	8	118	
<b>Итого за день</b>		2 625	108	104,63	434,57	3140,38	

(лист 2)

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Итого за день</b>							

прием пищи	наименование блюда	вес блюда				питательная ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Запеканка из творога с изюмом	130	21,7	14,08	25,78	321,14	6 009
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	399
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	<b>Итого за Завтрак 1</b>		350	29,72	24,65	67,97	618,75
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	260	1,04	0,78	26,78	122,2	0,1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>		460	2,04	0,98	46,98	214,2
Обед	Винегрет овощной рец. 1	60	1,52	6,09	11,75	108,41	72,01
	Суп-пюре из цветной капусты	200	4,58	3,38	25,82	152,94	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	15	1,61	0,62	11,03	56,2	156
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,93	28,45	192,14	353,01
	Печень по-строгановски	120	16,01	6,1	5,09	140,14	302
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (смородина)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	<b>Итого за Обед</b>		755	33,97	23,32	136,53	896,27
Полдник	Оладьи с яблоками	70	5,09	3,94	21,82	143,5	475
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
	<b>Итого за Полдник</b>		270	6,72	4,07	49,27	262,03
Ужин	Огурцы свежие	60	0,42	0,06		6,6	6
	Огурцы консервированные без уксуса (Сезонный)	40	0,32	0,04	0,68	5,2	13 035
	Картофельная запеканка с овощами	160	11,02	8,05	109,49	557,18	13 029
	Птица отварная (цыплята)	80	20,86	21,06	0,26	273,58	341
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Чай с молоком	100	0,75	0,8	7,16	38,94	432
	<b>Итого за Ужин</b>		485	36,61	31	138,4	987,2
Ужин 2	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
	<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108
<b>Итого за день</b>		2 520	114,86	89,02	447,55	3086,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет с сыром запеченный	100	11,82	14,94	1,67	189,09	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)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		420	37,25	24,81	51,76	582,87	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	6
	Виноград (Июнь-август)	200	1,2	1,2	30,8	144	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		600	4	1,8	67,2	322	
<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с соусом для ДП	60	1,92	1,71	1,76	30,92	1 015
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	38,62	32,36	127,72	959,01	294
	Отвар из шиповника с сахаром	200	0,48	0,2	12,76	63,7	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
<b>Итого за Обед</b>		753	47,6	39,44	196,48	1345,01	
<b>Полдник</b>							
	Ватрушка с творогом собственного приготовления	60	8,27	8,21	26,26	212,83	477
	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
<b>Итого за Полдник</b>		240	8,34	8,23	57,94	336,98	
<b>Ужин</b>							
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	70	0,73	1,04	6,45	40,31	55
	Салат из капусты цветной отварной с огурцом, зеленым салатом (Обычный)	70	0,83	21,08	1,16	199,02	1
	Рагу из овощей	160	4,4	5,33	30,08	187,14	175
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	90	9,27	3,78	7,38	101,7	281
	Фиточай цветочный	100			6,99	27,98	10 021
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
<b>Итого за Ужин</b>		535	18,47	32,22	72,87	661,85	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	4,8	28,6	178	
<b>Итого за день</b>		2 748	121,26	111,3	474,85	3426,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	150	5,48	5,85	29,06	191,31	222
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	15	2,64	0,93		18,9	17,01



Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	180	3,28	3,17	16,2	104,15	10 018
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>390</b>	<b>14,03</b>	<b>18,61</b>	<b>62,19</b>	<b>470,86</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Банан	190	2,85	0,95	39,9	182,4	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>390</b>	<b>3,85</b>	<b>1,15</b>	<b>60,1</b>	<b>274,4</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кальмаров с яблоками	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2,54	4,02	6,04	72,32	99
Птица отварная (цыплята)	25	6,52	6,58	0,08	85,5	341
Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
Котлеты рубленные из (филе грудки) кур,запеченные с соусом молочным.	90	16,97	22,9	13,15	327,34	350
Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	15	0,54	1,08	1,35	17,33	386
Компот из апельсинов	180	0,2	0,02	20,41	86,35	411
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>785</b>	<b>42,63</b>	<b>48,38</b>	<b>111,27</b>	<b>1059,15</b>	
<b>Полдник</b>						
Лепешки картофельные.	60	5,39	3,96	44,64	236,54	176
Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
<b>Итого за Полдник</b>	<b>340</b>	<b>24,09</b>	<b>4,6</b>	<b>81,84</b>	<b>472,95</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	3,7	6,33	62,38	21
Салат зеленый огурцами и помидорами. (Сезонный)	60	0,54	2,9	1,14	35,72	35
Картофель тушенный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
Фиточай цветочно-травяной	100					10 024
Сахар	5			4,99	19,95	0,1
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>	<b>515</b>	<b>40,56</b>	<b>36,44</b>	<b>131,33</b>	<b>1022,11</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>6,4</b>	<b>8</b>	<b>118</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 620</b>	<b>130,96</b>	<b>115,58</b>	<b>454,73</b>	<b>3417,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	100	16,05	10,07	13,57	212,11	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	1,88	0,05	14,2	64,75	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Чай с молоком с сахаром 1	150	1,14	1,13	9,14	50,63	432
<b>Итого за Завтрак 1</b>		320	21,7	19,91	53,84	483,99	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	240	0,96	0,96	23,52	112,8	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		440	1,96	1,16	43,72	204,8	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с луком и растительным маслом	60	7,58	11,5	0,42	135,82	13 023
	Щи из шпината со сметаной	200	5,3	3,88	38,82	213,52	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Тефтели мясные.	70	10,92	16,28	14,99	250,51	317,01
	Соус молочный	30	1,09	2,16	2,7	34,66	384
	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	180	0,13	0,09	16,09	66,73	10 037
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		800	40,81	44,75	208,83	1408,34	
<b>Полдник</b>							
	Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		290	10,82	10,95	29,83	262,44	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	60	0,88	3,06	4,07	47,54	59
	Макароны, запеченные с сыром	130	8,13	10,65	30,93	252,84	248
	Пудинг из говядины	90	22,57	23,8	1,04	308,22	328,01
	Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
<b>Итого за Ужин</b>		505	35,94	38,57	74,15	789,58	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 555	117,03	120,34	418,77	3257,15	

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

	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,15	1,96	149,93	253
	Кофейный напиток злаковый на молоке	150	2,73	2,64	13,5	86,79	433
<b>Итого за Завтрак 1</b>		285	15,39	18,4	29,77	344,67	
<b>Завтрак 2</b>							
	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)	190	1,52	0,38	14,25	72,2	0,1
	Виноград (Обычный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		570	3,6	1,66	62,17	293,8	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	70	0,67	4,3	1,16	48,06	35
	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,1	2,1	34,08	183,66	2 074
	Запеканка картофельная с мясом отварным	220	33,07	22,73	140,29	900,66	332
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Обед</b>		730	44,44	30,68	224,28	1358,22	
<b>Полдник</b>							
	Блины с медом №2	60	3,52	2,34	24,02	131,43	465
	Соус клюквенный	15	0,01		2,22	9,09	400
	Чай с молоком	180	1,35	1,44	12,89	70,09	432
<b>Итого за Полдник</b>		255	4,88	3,78	39,13	210,61	
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов собственного производства	70	1,13	3,59	4,61	55,7	75
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	Картофель в молоке.	160	8,83	6,82	82,43	428,26	161
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Ужин</b>		560	33,33	26,05	124,6	869,52	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,6	4,8	28,6	178	
<b>Итого за день</b>		2 600	107,24	85,37	508,55	3254,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая на молоке (гречневая).	150	4,76	4,76	25,95	165,36	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	40	7,77	14,39	12,89	212,93	4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		415	19,79	32,42	74,98	669,52	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,77	39,77	181,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром) (Обычный)	60	0,71	4,25	5,56	64,05	52
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
	Суп картофельный с изделиями макаронными на курином бульоне	200	5,86	2,04	50,04	243,02	116,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сахарном	150	6,47	6,98	16,13	154,22	211
	Птица отварная (цыплята)	80	20,86	21,06	0,26	273,58	341
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
<b>Итого за Обед</b>		795	39,75	43,31	119,43	1039,85	
<b>Полдник</b>							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	80	8,86	11,7	23,1	233,3	1 009
	Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
<b>Итого за Полдник</b>		260	9	11,81	35,79	286,15	
<b>Ужин</b>							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	70	0,8	3,63	2,58	47,71	37
	Картофель отварной	160	10,27	5,11	109,69	528,1	160
	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной	100	16,97	8,29	3,89	157,76	278
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			9,88	39,51	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		550	30,9	17,87	144,28	865,68	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	6,4	8	118	
<b>Итого за день</b>		2 610	107	112,58	422,25	3160,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога	120	19,7	12,89	21,14	283,38	267



	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	13 002
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	1,76	0,62		12,6	17,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Соус сметанный	30	0,46	1,17	1,73	19,44	387
<b>Итого за Завтрак 1</b>		400	28,16	22,96	57,75	552,19	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	4,38	1,08	2,21	36,08	67
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,73	3,48	28,76	165,38	246
	Соус томатный	20	0,3	1,9	1,25	23,54	381
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		733	43,15	34,86	105,53	911,48	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	60	4,95	3,17	27,39	157,97	13 031
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,95	9,57	36,79	277,97	
<b>Ужин</b>							
	Салат - коктейль овощной	70	1,1	7,11	2,27	79,16	31
	Рагу из птицы	220	22,86	20,81	77,02	589,05	342
	Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		435	26,92	28,79	102,54	780,76	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		220	7,34	6,82	22,58	187,2	
<b>Итого за день</b>		2 438	118,28	103,96	364,01	2890,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6,84	9,17	25,02	210,38	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
<b>Итого за Завтрак 1</b>		455	32,98	24,13	68,16	628,46	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,77	39,77	181,3	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с зеленым луком	60	6,69	12,37	0,54	140,63	927
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	7,48	3,64	52,16	272,46	115
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	160	16,29	12,78	84,94	522,3	198
	Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	100	27,48	37,37	21,21	532,09	309
	Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	25	0,91	1,8	2,25	28,89	386
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
<b>Итого за Обед</b>		795	62,84	69,33	216,51	1748,86	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476
	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412
<b>Итого за Полдник</b>		240	5,59	3,6	47,28	245,62	
<b>Ужин</b>							
	Салат из отварной моркови с яблоками с соусом салатным (Сезонный)	70	0,54	1,07	5,12	34,59	51,01
	Салат из моркови с яблоками с черносливом рец.1 (Обычный)	70	0,71	9,9	6,24	117,91	51
	Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
	Рыба (филе), тушеная в томате с овощами	100	12,96	9	4,38	150,47	274
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	010			0,65	2,59	10 022
<b>Итого за Ужин</b>		415	20,35	26,98	67,46	598,17	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	200	5,6	4,8	28,6	178	439
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Ужин 2</b>		220	6,16	5,46	44,06	248,8	
<b>Итого за день</b>		2 515	129,68	130,27	483,24	3651,21	

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая на молоке (пшениная)	130	6,29	7,4	22,46	182,09	221
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	45	6,75	2,71	9,25	88,47	10
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		395	20,27	19,48	67,8	526,34	
<b>Завтрак 2</b>							
	Яблоки	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый огурцами и помидорами.	60	0,54	2,9	1,14	35,72	35
	Суп рыбный (консервы лососевые)	200	11	4,44	47,7	275,82	2 017
	Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
	Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	100	20	9,54	4	182,58	7 062
	Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
<b>Итого за Обед</b>		763	44,4	23,8	207,06	1229,61	
<b>Полдник</b>							
	Сырники из творога собственного производства	70	12,85	7,26	15,26	180,3	263
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	399
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		290	18,96	13,67	37,76	353,28	
<b>Ужин</b>							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
	Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
	Тефтели мясные	100	8,58	12,79	11,78	196,83	317
	Соус томатный	15	0,23	1,43	0,93	17,65	381
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		565	17,97	22,46	74,08	583,27	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	200	5,8	6,4	8	118	439
	Печенье	10	0,77	0,91	7,09	39,6	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		210	6,57	7,31	15,09	157,6	
<b>Итого за день</b>		2 613	109,93	87,68	440,61	3031,4	

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	110	11,48	12,27	2,16	164,92	253
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		360	20,04	23,5	37,04	438,09	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин (Сезонный)	190	1,71	0,38	15,39	81,7	6
	Виноград (Обычный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		570	3,79	1,66	63,31	303,3	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	3,7	6,33	62,38	21
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	5,56	4,1	46,98	248,72	104
	Рагу из овощей.	160	4,02	5,33	30,26	186,32	374
	Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		845	40,31	51,44	140,53	1193,6	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91	476
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		270	12,42	9,55	52	344,91	
<b>Ужин</b>							
	Салат из свеклы и горошка зеленого консервированного	60	0,88	3,06	4,07	47,54	59
	Картофель в молоке.	160	8,83	6,82	82,43	428,26	161
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,24	0,24	17,86	76,1	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		550	27,28	19,27	131,94	814,41	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Итого за день</b>		2 775	109,06	109,92	432,38	3191,51	

(лист 12)

Рацион: 3-7.Года. Новое

Неделя: 2

День: пятница

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



Каша жидкая на молоке (рисовая)	150	5,58	4,46	27,8	174,08	228
Чай с молоком с сахаром 1	180	1,37	1,35	10,96	60,75	432
Изделия колбасные вареные (колбаса) Докторская отварная	10	1,28	2,22	0,15	25,7	15
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>385</b>	<b>11,2</b>	<b>12,93</b>	<b>58,36</b>	<b>394,68</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	190	2,85	0,95	39,9	182,4	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
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>390</b>	<b>3,85</b>	<b>1,15</b>	<b>60,1</b>	<b>274,4</b>	
<b>Обед</b>						
Огурцы консервированные без уксуса	50	0,4	0,05	0,85	6,5	13 035
Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,1	2,1	34,08	183,66	2 074
Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	120	19,79	22,66	6,41	308,9	298
Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	180	0,7	0,11	23,33	98,48	412
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>41,14</b>	<b>33,46</b>	<b>184,34</b>	<b>1208,44</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,56	8,61	19,61	187,04	12 008
Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,7</b>	<b>8,72</b>	<b>32,3</b>	<b>239,89</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из редиса с соусом салатным	60	1,12	0,86	1,87	20,57	43,01
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,47	6,98	16,13	154,22	211
Картофель отварной	150	9,63	4,79	102,83	495,1	160
Суфле паровое из мяса отварного	100	19,79	25,5	5,26	329,5	301
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Фиточай цветочно-травяной	100					10 024
Сахар	10			9,98	39,9	0,1
<b>Итого за Ужин</b>	<b>610</b>	<b>39,87</b>	<b>38,97</b>	<b>154,31</b>	<b>1131,89</b>	
<b>Ужин 2</b>						
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
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>4,98</b>	<b>41,2</b>	<b>231</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 585</b>	<b>109,36</b>	<b>100,21</b>	<b>530,61</b>	<b>3480,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	100	16,05	10,07	13,57	212,11	267
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	5,08	4,6	0,28	62,8	261
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	10	0,07	7,8	0,1	70,9	14
	Какао с молоком	100	1,99	1,9	8,14	58,12	434
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		305	25,75	25,23	38,92	489,53	
<b>Завтрак 2</b>							
	Мандарин (Обычный)	190	1,52	0,38	14,25	72,2	0,1
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		570	3,6	1,66	62,17	293,8	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	60	0,68	3,11	2,21	40,89	37
	Сухарики из хлеба пшеничного	20	2,15	0,83	14,7	74,93	156
	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,26	6,18	10,2	109,82	144
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,73	3,48	28,76	165,38	246
	Котлеты рубленые из птицы запеченные с соусом молочным.	75	13,82	26,64	12,03	343,8	350
	Соус молочный	25	0,91	1,8	2,25	28,89	384
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			9,88	39,51	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
<b>Итого за Обед</b>		743	28,81	43,03	115,13	966,7	
<b>Полдник</b>							
	Блины с медом	60	4,63	5,2	22,65	156,26	465
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
<b>Итого за Полдник</b>		240	5,13	5,34	45,85	254,67	
<b>Ужин</b>							
	Икра из баклажанов собственного производства	70	1,13	3,59	4,61	55,7	75
	Голубцы с мясом и с рисом тушеные	100	7,71	8,76	8,21	143,28	336
	Картофель отварной	160	10,27	5,11	109,69	528,1	160
	Чай с лимоном	100	0,1	0,02	7,11	29,12	431
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		475	22,45	18,47	150,43	861,9	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	6,76	7,58	21,38	185,4	
<b>Итого за день</b>		2 533	92,5	101,31	433,88	3052	

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

Омлет с горошком зеленым запеченый	100	7,36	7,03	4,68	111,38	257
Бутерброд горячий с колбасой и сыром с пшен.хлебом	50	5,83	10,8	9,67	159,7	0,22
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>395</b>	<b>21,3</b>	<b>27,85</b>	<b>55,14</b>	<b>554,93</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>390</b>	<b>1,76</b>	<b>0,77</b>	<b>39,77</b>	<b>181,3</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной рец. 1	70	1,78	7,11	13,71	126,48	72,01
Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	2,98	3,54	12,5	94,22	128
Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	180	0,07	0,02	31,68	124,15	10 103
Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	15	1,02	0,2	5,97	30,15	481
Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>34,31</b>	<b>40,77</b>	<b>121,57</b>	<b>989,05</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
<b>Итого за Полдник</b>	<b>260</b>	<b>6,29</b>	<b>3,6</b>	<b>41,54</b>	<b>232,13</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
Рыба (филе), тушенная с овощами	110	14,26	9,9	4,82	165,52	274
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>	<b>555</b>	<b>27,72</b>	<b>22,78</b>	<b>138,18</b>	<b>876,68</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>97,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 510</b>	<b>96,6</b>	<b>100,27</b>	<b>403,76</b>	<b>2931,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с изделиями макаронными	150	4,94	5,4	15,62	131,31	133
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	1,76	0,62		12,6	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		<b>380</b>	<b>13,93</b>	<b>15,39</b>	<b>51,71</b>	<b>399,69</b>	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		<b>390</b>	<b>1,76</b>	<b>0,96</b>	<b>38,82</b>	<b>181,3</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров с луком и растительным маслом	60	0,68	3,11	2,21	40,89	37
	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	200	3,86	5,14	20,28	143,52	108
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,3	5,93	28,45	192,14	353,01
	Азу из мяса отварного	130	20,62	23,02	6,75	316,95	300
	Компот из апельсинов	180	0,2	0,02	20,41	86,35	411
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Пастила	20	0,1		16	64,8	1
<b>Итого за Обед</b>		<b>750</b>	<b>35,37</b>	<b>38,35</b>	<b>117,48</b>	<b>963,45</b>	
<b>Полдник</b>							
	Лепешки картофельные.	100	8,98	6,6	74,4	394,24	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,98</b>	<b>13</b>	<b>83,8</b>	<b>514,24</b>	
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
	Картофель в молоке.	160	8,83	6,82	82,43	428,26	161
	Шницель рыбный натуральный	90	14,47	8,31	9,34	169,91	285
	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			9,88	39,51	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		<b>540</b>	<b>27,49</b>	<b>22,2</b>	<b>125,28</b>	<b>813,58</b>	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
	Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200</b>	<b>6,58</b>	<b>6,14</b>	<b>39,92</b>	<b>239,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>2 560</b>	<b>100,11</b>	<b>96,04</b>	<b>457,01</b>	<b>3111,66</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога с изюмом	100	16,69	10,83	19,83	247,03	6 009
	Соус абрикосовый	20	0,11	0,01	13,1	52,98	399



Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	65	9,75	3,91	13,36	127,79	10
Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>375</b>	<b>32,14</b>	<b>22,36</b>	<b>75,38</b>	<b>636,03</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>390</b>	<b>1,76</b>	<b>0,77</b>	<b>39,77</b>	<b>181,3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кальмаров с яблоками (Обычный)	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
Салат рыбный с капустой морской (Сезонный)	60	3,95	1,39	2,28	56,68	68
Суп картофельный с сладким перцем на бульоне из индейки	200	5,88	7,9	46,76	283,18	13 022
Картофель тушенный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
Суфле из отварной птицы (цыпленка)	90	15,03	17,3	3,62	230,09	7 027
Компот из плодов свежих (груши)	180	0,14	0,11	12,69	52,85	409
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Печенье	50	3,85	4,55	35,45	198	509,01
<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>49,73</b>	<b>43</b>	<b>226,65</b>	<b>1517,66</b>	
<b>Полдник</b>						
Оладьи с яблоками	60	4,36	3,38	18,7	123	475
Соус вишневый	15	0,06	0,02	9,79	39,89	400
Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,42</b>	<b>9,8</b>	<b>37,89</b>	<b>282,89</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным (Сезонный)	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
Салат из огурцов свежих (Обычный)	70	0,54	4,97	0,22	52,35	36
Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	5,2	10,05	0,4	113	340
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Чай с молоком	150	1,13	1,2	10,74	58,41	432
<b>Итого за Ужин</b>	<b>545</b>	<b>15,98</b>	<b>24,43</b>	<b>63,82</b>	<b>548,32</b>	
<b>Ужин 2</b>						
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
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>6,42</b>	<b>22,66</b>	<b>177</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 660</b>	<b>115,81</b>	<b>106,78</b>	<b>466,17</b>	<b>3343,2</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,15	1,96	149,93	253
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Колбаса полукопченая для школьного питания порциями	10	1,28	2,22	0,15	25,7	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,63	4,61	19,21	134,73	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		330	18,95	22,74	38,2	431,41	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Апельсин (Обычный)	200	1,8	0,4	16,2	86	6
	Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		580	3,88	1,68	64,12	307,6	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с изюмом (Обычный)	60	0,71	0,44	7,88	40,17	55
	Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	4,96	3,72	19,36	131,6	85
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Говядина, тушенная с луком орехами и чесноком	120	25,48	46,55	6,68	547,09	295
	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	180	0,18	0,05	15,05	62,44	415
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	20	0,56	0,66	15,46	70,8	508
<b>Итого за Обед</b>		845	45,29	60,71	187,06	1484,45	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91	476
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
<b>Итого за Полдник</b>		250	6,85	3,33	54,08	282,24	
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	70	1	4,33	1,36	48,52	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	70	0,76	4,31	7,39	72,77	21
	Рис отварной	120	2,9	6,02	30,26	186,91	355
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	100	10,3	4,2	8,2	113	281
	Соус томатный	20	0,3	1,9	1,25	23,54	381
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	14,22	58,24	431
<b>Итого за Ужин</b>		620	18,32	21,64	80,92	595,58	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		200	5,8	5	8,4	108	
<b>Итого за день</b>		2 825	99,09	115,1	432,78	3209,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша гречневая молочная	150	5,78	5,6	22,68	164,22	6,01
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
<b>Итого за Завтрак 1</b>		400	14,34	16,83	57,56	437,39	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	190	2,85	0,95	39,9	182,4	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	3,85	1,15	60,1	274,4	
<b>Обед</b>							
	Салат из огурцов с соусом для ДП	60	1,78	1,71	0,68	28,26	1 022
	Суп из овощей вегетарианский	200	3,84	3,92	30,68	174,3	109
	Картофель отварной	170	10,91	5,43	116,54	561,11	160
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	22	23,88	10,5	344,59	304
	Соус сметанный	40	0,61	1,56	2,3	25,92	387
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	27	2,03	0,78	13,88	70,74	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	17	1,16	0,22	6,77	34,17	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
<b>Итого за Обед</b>		814	44,11	44,64	207,04	1414,98	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,89	9,89	33,35	267,14	
<b>Ужин</b>							
	Винегрет овощной рец. 1	70	1,78	7,11	13,71	126,48	72,01
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	160	6,9	7,44	17,2	164,5	211
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-травяной	100					10 024
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
<b>Итого за Ужин</b>		470	35,39	39,23	57,01	724,41	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
<b>Итого за день</b>		2 514	113,62	116,06	440,8	3278,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суфле творожное запеченное рец. 2	100	16,05	10,07	13,57	212,11	267
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,5	0,04	11,36	51,8	9 004
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	1,76	0,62		12,6	17,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Чай с молоком с сахаром 1	150	1,14	1,13	9,14	50,63	432
<b>Итого за Завтрак 1</b>		320	23,05	16,62	50,95	448,19	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Яблоки	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,96	38,82	181,3	
<b>Обед</b>							
	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом рец. 2...	60	0,73	3,71	1,64	43,69	33
	Уха ростовская рец. 2	190	10,7	3,48	49,99	275,77	119
	Изделия макаронные группы А отварные	120	4,73	3,48	28,76	165,38	246
	Язык отварной	100	27,19	20,48	4,63	296,94	290
	Соус томатный	30	0,45	2,86	1,87	35,3	381
	Компот из плодов свежих (груши)	810	0,65	0,49	57,11	237,82	409
	Мармелад	18	0,02		14,29	57,78	
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		1 373	47,71	35,49	179,1	1218,38	
<b>Полдник</b>							
	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного пр.	80	8,86	11,7	23,1	233,3	1 009
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
<b>Итого за Полдник</b>		260	9,36	11,84	46,3	331,71	
<b>Ужин</b>							
	Салат из редиса с соусом для ДП	60	1,92	1,71	1,76	30,92	1 015
	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	38,62	32,36	127,72	959,01	294
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	100	3	3,2	4,7	60	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		430	46,4	38,11	152,42	1142,53	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>		205	7,15	8,04	24,93	205,2	
<b>Итого за день</b>		2 978	135,43	111,06	492,52	3527,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	150	6,84	9,17	25,02	210,38	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)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Какао с молоком	150	2,99	2,85	12,21	87,18	434
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>350</b>	<b>14,75</b>	<b>19,73</b>	<b>54,11</b>	<b>455,01</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Мандарин (Обычный)	190	1,52	0,38	14,25	72,2	0,1
Виноград (Сезонный)	180	1,08	1,08	27,72	129,6	6
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>570</b>	<b>3,6</b>	<b>1,66</b>	<b>62,17</b>	<b>293,8</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	60	0,94	4,33	10,81	87,13	58
Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,5	2,64	17,62	109,12	101
Мясо отварное к первому	25	7,52	6,44	0,16	88,56	289
Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	160	11,94	7,73	129,46	637,87	8 012
Котлеты мясные рубленые, запеченные в соусе молочным.	80	21,98	29,89	16,97	425,67	309
Соус молочный для запекания (овощей, мяса, рыбы)	20	0,72	1,44	1,8	23,11	386
Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Пастила	20	0,1		16	64,8	1
<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>51,43</b>	<b>53,67</b>	<b>238</b>	<b>1648,28</b>	
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога собственного производства	80	14,68	8,3	17,44	206,06	263
Соус вишневый	25	0,1	0,03	16,32	66,48	400
Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	180			9,88	39,51	415
<b>Итого за Полдник</b>	<b>285</b>	<b>14,78</b>	<b>8,33</b>	<b>43,64</b>	<b>312,05</b>	
<b>Ужин</b>						
Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,46	28,6	175,57	13 034
Рыба (филе), запеченная под соусом для ДП	90	18	8,59	3,6	164,32	7 062
Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>	<b>515</b>	<b>25,74</b>	<b>21,49</b>	<b>74,47</b>	<b>597,38</b>	
<b>Ужин 2</b>						
Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>180</b>	<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>97,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 695</b>	<b>115,52</b>	<b>109,38</b>	<b>479,95</b>	<b>3403,72</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (манная)	150	6,38	7,97	27,05	205,98	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Бутерброды с сыром	45	8,75	16,19	14,5	239,55	4
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>		435	22,87	34,04	79,77	716,28	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,77	39,77	181,3	
<b>Обед</b>							
	Салат из овощей	70	2,93	4,34	29,7	170,57	63
	Щи из шпината со сметаной	200	5,3	3,88	38,82	213,52	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Рагу из овощей	160	4,4	5,33	30,08	187,14	175
	Птица отварная (цыплята)	90	23,47	23,69	0,3	307,78	341
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Печенье	25	1,93	2,28	17,73	99	509,01
<b>Итого за Обед</b>		805	44,68	43,09	163,35	1226,62	
<b>Полдник</b>							
	Лепешки картофельные.	70	6,29	4,62	52,08	275,97	176
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		270	12,29	11,02	61,48	395,97	
<b>Ужин</b>							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
	Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	3,7	6,33	62,38	21
	Пюре картофельное	160	9,54	7,41	96,29	492,1	362
	Гуляш из мяса отварного	120	19,5	20,5	4,72	281,1	299
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
<b>Итого за Ужин</b>		685	35,08	40,2	141,95	1081,79	
<b>Ужин 2</b>							
	Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,04	4,32	25,74	160,2	
<b>Итого за день</b>		2 765	121,72	133,44	512,06	3762,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Запеканка из творога	110	18,06	11,81	19,38	259,77	267

Соус молочный сладкий 2	20	0,55	1,12	3,23	25,23	385
Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Изделие деликатесное из мяса (ветчина) для детского питания	10	1,76	0,62		12,6	17,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами	25	1,88	0,73	12,85	65,5	13 002
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Кофейный напиток злаковый, обогащенный микронутриентами, (151301302) на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	10 018
<b>Итого за Завтрак 1</b>	<b>380</b>	<b>26,61</b>	<b>21,83</b>	<b>57,49</b>	<b>534,37</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
Яблоки	190	0,76	0,76	18,62	89,3	6
<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>390</b>	<b>1,76</b>	<b>0,96</b>	<b>38,82</b>	<b>181,3</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	4,38	1,08	2,21	36,08	67
Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	5,56	4,1	46,98	248,72	104
Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,47	6,98	16,13	154,22	211
Птица (цыплята) тушеная с морковью и луком	100	8,02	9,78	4,06	136,74	345
Кисель из ягод свежемороженых (клюква) густой.	180	0,11	0,04	18,49	76,3	421
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>27,78</b>	<b>22,97</b>	<b>108,68</b>	<b>757,76</b>	
<b>Полдник</b>						
Ватрушка с сыром собственного производства	60	7,56	8,61	19,61	187,04	12 008
Компот из плодов сухих витаминизированный (курага)	180	1,12	0,07	17,3	75,28	412
<b>Итого за Полдник</b>	<b>240</b>	<b>8,68</b>	<b>8,68</b>	<b>36,91</b>	<b>262,32</b>	
<b>Ужин</b>						
Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	5,08	4,6	0,28	62,8	261
Запеканка картофельная с мясом отварным	230	34,57	23,76	146,67	941,6	332
Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
Сахар	5			4,99	19,95	0,1
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>	<b>495</b>	<b>43,07</b>	<b>33,49</b>	<b>170,39</b>	<b>1161,82</b>	
<b>Ужин 2</b>						
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
<b>Итого за Ужин 2</b>	<b>200</b>	<b>5,78</b>	<b>6,42</b>	<b>22,66</b>	<b>177</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>2 440</b>	<b>113,68</b>	<b>94,35</b>	<b>434,95</b>	<b>3074,57</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша вязкая с тыквой (пшено)	150	5,48	5,85	29,06	191,31	222
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Творожок детский	100	18,2	0,5	14	138	270
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	Какао с молоком	100	1,99	1,9	8,14	58,12	434
<b>Итого за Завтрак 1</b>		390	28,27	13,01	68,08	508,48	
<b>Завтрак 2</b>							
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>		390	1,76	0,77	39,77	181,3	
<b>Обед</b>							
	Сельдь с зеленым луком	60	6,69	12,37	0,54	140,63	927
	Суп-пюре из цветной капусты	200	4,58	3,38	25,82	152,94	2 057
	Сухарики из хлеба пшеничного	25	2,68	1,04	18,38	93,67	156
	Картофель отварной	160	10,27	5,11	109,69	528,1	160
	Тефтели рыбные	80	7,21	6,41	6,07	111	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,85	3,28	2,43	42,5	389,01
	Зефир	20	0,16	0,02	15,96	65,2	507
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
<b>Итого за Обед</b>		795	35,9	32,82	215,77	1308,23	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	60	4,89	3,49	23,95	147,14	476
	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>		260	10,89	9,89	33,35	267,14	
<b>Ужин</b>							
	Икра из кабачков для детского питания промышленного производства	70	1,33	6,23	5,39	83,3	57
	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	190	16,78	21,87	38,1	416,31	7 022
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Фиточай цветочно-плодово-травяной	100			6,49	25,94	10 022
<b>Итого за Ужин</b>		400	20,97	28,94	68,22	618,15	
<b>Ужин 2</b>							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,56	97,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	4,5	7,56	97,2	
<b>Итого за день</b>		2 415	103,01	89,93	432,75	2980,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Залепокка рисовая с творогом	130	8,45	6,53	40,04	254,4	315
	Соус клюквенный	20	0,01		2,95	12,13	400



Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
Сыр полутвердый для детского (дошк. и шк.) питания с жирн. до 45%	10	2,32	2,95		36,4	13
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	5,14	5,12	21,34	149,7	10 019
<b>Итого за Завтрак 1</b>	400	18,52	19,36	81,21	573,68	
<b>Завтрак 2</b>						
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
<b>Итого за Завтрак 2</b>	400	1,8	1	39,8	186	
<b>Обед</b>						
Салат из отварной моркови с изюмом с соусом салатным (Сезонный)	60	0,62	0,89	5,53	34,55	55
Салат из моркови с черносливом и соусом салатным (Обычный)	60	0,95	0,53	10,11	50,39	1 018
Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,32	4,18	19,14	127,9	83
Картофель тушеный с луком рец.3	160	9,46	5,81	100,05	492,66	8 010
Гуляш из мяса отварного	110	17,88	18,79	4,32	257,68	299
Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>	815	35,9	31,37	171,44	1126,21	
<b>Полдник</b>						
Лепешки картофельные.	100	8,98	6,6	74,4	394,24	176
Молоко ультрапастеризованное обогащенное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
<b>Итого за Полдник</b>	300	14,98	13	83,8	514,24	
<b>Ужин</b>						
Салат зеленый с растительным маслом рец. 2/1 (Сезонный)	60	0,86	3,71	1,16	41,59	33
Салат витаминный с маслом растительным рец.2 (Обычный)	60	0,65	3,7	6,33	62,38	21
Рагу из птицы	220	22,86	20,81	77,02	589,05	342
Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
Фиточай цветочно-плодово-травяной	100			6,49	25,94	10 022
<b>Итого за Ужин</b>	480	27,23	29,06	109,24	811,56	
<b>Ужин 2</b>						
Йогурт питьевой	180	5,04	4,32	25,74	160,2	439
Печенье	20	1,54	1,82	14,18	79,2	509,01
<b>Итого за Ужин 2</b>	200	6,58	6,14	39,92	239,4	
<b>Итого за день</b>	2 595	105,01	99,93	525,41	3451,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	160	7,3	9,78	26,69	224,4	228
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	45	6,75	2,71	9,25	88,47	10
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,64	3,52	18	115,72	433
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		445	20,29	20,77	70,82	549,64	
<b>Завтрак 2</b>							
	Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	107,5	6
	Виноград (Сезонный)	250	1,5	1,5	38,5	180	6
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
<b>Итого за Завтрак 2</b>		700	4,75	2,2	78,95	379,5	
<b>Обед</b>							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким	60	0,64	6,09	2,47	68,3	40
	Уха ростовская рец. 2	200	11,26	3,66	52,62	290,28	119
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,88	6,47	31,03	209,6	353,01
	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	90	14,09	21,24	10,93	291,88	347
	Соус молочный	35	1,27	2,52	3,15	40,44	384
	Компот из плодов сухих (чернослив)	180	0,5	0,14	23,2	98,41	412
	Вафли с фруктово-ягодными начинками	40	1,12	1,32	30,92	141,6	508
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>		770	39	42,43	175,13	1246,21	
<b>Полдник</b>							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	6,42	3,15	42,6	224,91	476
	Компот из плодов сухих (курага)	180	1,12	0,07	21,8	93,22	412
<b>Итого за Полдник</b>		250	7,54	3,22	64,4	318,13	
<b>Ужин</b>							
	Салат из огурцов свежих	60	0,46	4,26	0,19	44,87	36
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	170	17,31	13,58	90,25	554,95	198
	Шницель натуральный рубленый (говядина)	100	22	23,88	10,5	344,59	304
	Компот из плодов свежих (яблоки)	180	0,22	0,22	16,07	68,49	409
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>		555	43,23	42,93	137,82	1118,6	
<b>Ужин 2</b>							
	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<b>Итого за день</b>		2 900	120,03	117,31	534,32	3718,28	

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

<b>Завтрак 1</b>	Каша вязкая на молоке (пшеничная)	150	7,26	8,54	25,92	210,11	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	40	7,77	14,39	12,89	212,93	4
	Чай с молоком	150	1,13	1,2	10,74	58,41	432
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
	<b>Итого за Завтрак 1</b>	385	18,79	32,79	66,48	637,95	
<b>Завтрак 2</b>	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	Банан	190	2,85	0,95	39,9	182,4	0,1
<b>Итого за Завтрак 2</b>	390	3,85	1,15	60,1	274,4		
<b>Обед</b>	Салат из кальмаров с яблоками	60	7,73	2,09	3,12	63,2	66
	Суп из овощей вегетарианский	200	3,84	3,92	30,68	174,3	109
	Картофель отварной	160	10,27	5,11	109,69	528,1	160
	Котлета рыбная с капустой и морковью.	20	2,06	0,84	1,64	22,6	281
	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,68	2,62	1,94	34	389,01
	Компот из плодов быстрозамороженных витаминизированный (клюква)	180	0,13	0,05	17,03	71,19	10 027
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	Шоколад порционный	20	1,56	6,92	9,62	107,4	503
	<b>Итого за Обед</b>	705	29,51	22,54	194,53	1106,49	
<b>Полдник</b>	Блинчики с натуральной фруктовой начинкой (с ягодами) из п/ф промышленного производства	60	2,84	6,14	14,77	99,29	13 030
	Компот из плодов свежих (лимон)	180	0,2	0,02	20,41	86,35	10 034
	<b>Итого за Полдник</b>	240	3,04	6,16	35,18	185,64	
<b>Ужин</b>	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	70	1,97	0,69	15,62	78,11	9
	Капуста тушеная	160	3,9	6,53	16,03	140,75	170
	Мясо отварное	90	27,05	23,19	0,58	318,8	289
	Чай черный	100	0,1	0,03	0,02		430
	Сахар	5			4,99	19,95	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	20	1,5	0,58	10,28	52,4	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Ужин</b>	465	35,88	31,28	55,48	650,21		
<b>Ужин 2</b>	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
<b>Итого за Ужин 2</b>	200	5,78	5,16	23,02	168		
<b>Итого за день</b>	2 385	96,85	99,08	434,79	3022,69		





прием пищи	наименование блюда	вес блюда				энергетическая ценность	рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	150	7,89	7,74	30,02	221,52	0,1
	Масло коровье сладкосливочное несоленое Масло сладко-сливочное несоленое с м.д.ж. не менее 82,0% (фасованное)	5	0,04	3,9	0,05	35,45	14
	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 из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,68	0,13	3,98	20,1	481
<b>Итого за Завтрак 1</b>		535	42,58	34,31	96,74	869,82	
Завтрак 2	Груши	190	0,76	0,57	19,57	89,3	0,1
	Сок фруктовый и/или овощной в т.ч. для питания детей с 3-х лет	200	1	0,2	20,2	92	10
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	390	1,76	0,77	39,77	181,3	
Обед	Огурцы свежие	60	0,42	0,06		6,6	6
	Щи из шпината со сметаной	200	5,3	3,88	38,82	213,52	98
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	30	2,54	2,3	0,14	31,4	261
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	210	15,67	10,14	169,91	837,21	8 012
	Рыба (филе) припущенная	80	15,54	0,89	0,17	71,12	272
	Отвар из шиповника с сахаром	180	0,43	0,18	11,48	57,33	408,01
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	30	2,25	0,87	15,42	78,6	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
<b>Итого за Обед</b>	810	43,51	18,58	243,9	1335,98		
Полдник	Сырники из творога собственного производства	70	12,85	7,26	15,26	180,3	263
	Соус абрикосовый	15	0,09		9,82	39,74	399
	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	6	6,4	9,4	120	0,1
	<b>Итого за Полдник</b>	285	18,94	13,66	34,48	340,04	
Ужин	Салат картофельный с кальмарами	70	4,89	0,89	24,81	128,22	69
	Рагу из овощей	160	4,4	5,33	30,08	187,14	175
	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для школьного питания отварные	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Фиточай цветочный	100			6,99	27,98	10 021
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для ДП	25	1,88	0,73	12,85	65,5	480
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	20	1,36	0,26	7,96	40,2	481
	<b>Итого за Ужин</b>	425	17,73	17,26	83,09	562,04	
Ужин 2	Кефир детский	180	5,22	5,76	7,2	106,2	439
<b>Итого за Ужин 2</b>		180	5,22	5,76	7,2	106,2	
<b>Итого за день</b>		2 625	129,74	90,34	505,18	3395,38	

Итого за период	73 232	3149,66	2960,74	12868,55	91579,57	
Среднее значение за период		112,5	105,7	459,6	3270,7	

Составил \_\_\_\_\_ Горчилина Ирина

Утвердил \_\_\_\_\_