

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «ВЕРТИКАЛЬ»
ДЕПАРТАМЕНТА ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
(ГБУ ЦССВ «ВЕРТИКАЛЬ»)



Утверждаю
Директор
ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

О.Н. Мельникова

« 03 » 08 2026г.

Цикличное 28дневное меню

Для организации питания воспитанников ГБУ ЦССВ «Вертикаль»

Список рационов: Суточная проба, 1-3 года, 3-7 лет, 7-11 лет, 11-18 лет.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	100	4,26	7,18	19,67	161	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	21,76	30,35	49,4	563	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	100	1,52	10,57	3,59	116	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	100	3,91	1,34	9,03	63	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	100	2,38	5,27	25,67	162	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	100	0,58	1,37	9,78	43	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		540	21,59	39,47	67,07	705	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник		200	7,87	10,11	66,15	394	
Ужин1							
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	100	1,26	10,97	6,48	130	28,01
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	100	1,77	3,96	20,63	124	160,01
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	21,44	33,98	50,36	614	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	6,92	10,36	26,02	230	
Итого за день		2 173	81,5	125,39	301,74	2706	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	100	1,65	14,51	10,12	178	123
	Омлет с сыром запеченный	100	11,54	18,31	1,64	218	254
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		400	25,01	45,5	46,04	721	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	1,34	2,41	9,11	64	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	100	25,74	9,62	0,93	193	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	100	3,69	5,38	23,52	157	359,01
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	36,68	33,66	79,33	773	
Полдник	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,11	0,04	8,79	37	415
Итого за Полдник		200	0,19	0,14	9,33	40	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	100	0,99	14,13	2,39	141	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	200	4,66	16,42	22,54	256	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	100	2,88	5,29	3,46	71	164
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,2	0,05	0,04	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	550	11,53	36,71	56,61	604	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	6	11,16	31,76	252	
Итого за день		2 220	81,29	127,81	252,18	2534	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	100	13,23	9,2	27,07	246	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	100	3,48	3,53	11,86	94	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	19,59	20,8	57,26	501	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	100	1,1	1,67	5,83	43	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	20	2,29	0,83	14,7	78	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,77	3,96	20,63	124	160,02
	Кисель из брусники	100	0,09	0,06	10,49	44	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	37,23	26,92	75,94	702	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,05
Итого за Полдник		200	6,98	3,71	60,29	304	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1,63	7,09	11,48	116	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	100	16,82	17,68	11,15	272	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	100	1,9	5,03	10,31	94	374,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	27,17	32,88	97,62	801	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		2 180	99,36	92,21	355,12	2736	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	100	4,07	6,2	17,85	144	228
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Биойогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		381	13,35	16,84	58,65	454	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	100	1,02	7,05	8,4	101	58
	Щи зеленые	100	1,35	1,83	4,33	39	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	100	19,1	9,92	4,07	181	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	100	1,91	4,44	17,64	117	362,01
	Компот из свежих апельсинов	100	0,25	0,05	8,1	40	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	32,99	24,95	60,88	607	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4.5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из клубники	100	0,04	0,01	10,98	44	810
Итого за Полдник		300	14,75	9,78	63,34	401	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	70,03
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	100	6,82	17,87	21,63	271	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,32	1,07	1,09	15	384,03
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		355	10,98	26,88	48,82	482	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,9	6,42	15,2	1	
Итого за день		2 246	79,89	85,76	290,78	2145	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	100	3,15	4,16	10,18	92	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	100	3,59	3,43	12,44	95	774
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		270	14,36	21,74	40,95	423	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	100	8,1	12,31	5,12	164	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	100	0,73	2,29	5,36	45	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	16,68	27,32	18,98	392	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		565	28,7	42,8	80,59	830	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	100	11,9	7,41	26,46	223	265,01
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник		200	12,17	7,52	38,81	280	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,08	14,14	3,28	149	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	1,92	2,76	22,6	122	640
	Чай с сахаром рец.	100	0,2	0,05	5,03	21	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	18,4	35,97	50,41	602	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
Итого за Ужин2		225	8,23	13,13	68,8	437	
Итого за день		2 150	86,61	122,61	352,26	2664	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	100	10,45	14,54	1,98	180	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	100	3,12	3,17	6,52	67	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	3,5	3,59	10,54	88	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	31,25	32,36	56,14	643	
Завтрак2	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Уха ростовская рец. 1	100	5,96	4,63	7,21	94	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,27	1,5	1,61	21	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	100	3,69	5,38	23,52	157	359,01
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Обед	590	31	27,59	99,82	779	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
	Итого за Полдник	300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,38	10,06	9,59	140	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,4	13,12	33,02	363	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,2	0,05	0,04	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		460	33,86	31,3	70,96	705	
Ужин2	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
	Итого за Ужин2	220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 480	119,11	110,68	337,57	2878	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	100	2,95	4,37	20,12	131	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13,05
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	18,32	26,28	37,78	464	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	100	1,83	12,08	7,43	146	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	100	0,56	2,33	1,93	31	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	5,91	2,21	0,24	44	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	100	11,78	5,57	4,44	115	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,92	3,45	17,83	109	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,11	0,04	8,79	37	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		585	25,01	26,5	74,86	642	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	16,96	20,57	31,86	383	549
	Компот из чернослива	100	0,11	0,06	13,91	56	825
Итого за Полдник		300	24,47	24,53	55,97	545	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	100	2,83	16,29	8,48	193	18,09
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,19	6,12	4,88	120	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	100	4	5,99	28,7	188	353
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		490	29,4	33,6	75,68	755	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 335	104,44	116,86	307,44	2751	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	100	13,26	8,84	14,1	192	269,02
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	18,25	18,89	40,03	410	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	100	0,5	6,48	1,73	68	528
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	100	3,16	3,89	4,46	66	286
	Птица тушеная (индейки)	100	13,1	8,39	5,01	152	343,04
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	100	1,88	4,86	9,99	91	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	0,12	0,12	8,93	38	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		565	21,59	24,56	68,17	590	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,6	10	53,8	337	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,06	0,02	8,39	35	680
Итого за Полдник		200	7,66	10,02	62,19	372	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	100	4,74	10,53	11,32	159	69,01
	Шницель натуральный рубленный (свинина) с соусом красным	100	16,47	28,06	11,65	367	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	100	2,24	3,09	9,13	74	369,02
	Чай с сахаром	100	0,2	0,05	7,53	31	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	26,45	42,55	57,83	726	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	5,14	7,22	7,56	122	
Итого за день		2 105	83,84	104,69	308,48	2312	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	100	4,07	6,2	17,85	144	228	
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79	
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01	
	Итого за Завтрак		350	13,85	20,67	65,46	509	
	Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
Сок фруктовый или нектары фруктовые		200	1	0,2	20,2	92	407	
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144		
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03	
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	100	1,49	1,98	6,42	50	85,01	
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	100	17,38	6,14	5,12	145	293	
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	100	1,66	5	19,58	129	360,03	
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01	
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503	
	Итого за Обед		560	26,75	36,01	75,86	739	
Полдник	Лепешки картофельные рец.	100	4,69	6,31	33,42	208	176	
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10	
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	100	0,09	0,06	10,99	46	418,12	
	Итого за Полдник		250	13,13	10,7	54,69	390	
Ужин1	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	100	1,73	21,06	3,86	212	301	
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	100	6,82	17,87	21,63	271	335	
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,32	1,07	1,09	15	384,03	
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01	
	Итого за Ужин1		355	11,87	40,87	44,82	595	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03	
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508	
	Итого за Ужин2		220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		2 045	74,06	121,41	297,64	2485		

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	100	4,55	6,74	16,67	146	228,02
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
		Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	3,5	3,59	10,54	88	683
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак			310	18,55	25,3	45,96	489	
Завтрак2								
		Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед								
		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,38	10,06	9,59	140	45,04
		Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	100	2,52	2,17	10,29	70	115,03
		Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	20	4,73	1,76	0,19	36	341,04
		Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	9,76	9,91	13,07	181	317
		Рис отварной рец. 2	100	2,43	3,29	26,23	147	355,01
		Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,06	0,02	8,39	35	680
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед			582	26,06	29,63	101,42	785	
Полдник								
		Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
		Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник			200	7,13	3,73	63,56	323	
Ужин1								
		Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	100	0,98	9,51	10,09	133	54
		Суфле из кабачков паровое рец.	50	1,55	2,53	6,14	54	166
		Язык (говяжий) отварной	100	27,18	20,46	4,41	296	290
		Овощи запеченные №2	100	1,99	9,29	11,13	136	315
		Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			490	34,73	42,66	55,11	737	
Ужин2								
		Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
		Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2			145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день			2 177	90,45	105,17	321,5	2677	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	100	4,62	6,11	22,63	166	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		395	14,64	25,09	65,15	562	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	0,99	2,34	9,11	62	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	200	20,32	13,33	35,83	344	332
	Компот из чернослива	100	0,11	0,06	13,91	56	825
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		670	39,95	36,98	98,91	894	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	100	13,32	9,32	46	322	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	100	0,2	0,05	5,03	21	430
Итого за Полдник		300	20,92	13,27	61,23	449	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,99	15,12	3,21	154	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	100	1,92	2,76	22,6	122	640
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,2	0,05	0,04	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		450	17,31	36,95	55,33	627	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,7	6,42	8,2	119	
Итого за день		2 465	100,44	119,6	332,71	2851	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке	100	3,69	5,92	18,37	143	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	265	12,13	20,32	44,3	415	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	100	1,63	10,08	9,37	135	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	100	4,28	1,96	9,4	72	592
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	14,22	7,02	10,22	162	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	100	1,75	3	16,03	97	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	100	0,14	0,02	13,42	57	409,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
	Итого за Обед	565	24,85	22,9	96,49	698	
Полдник	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Итого за Полдник	310	13,62	13,55	70,73	467	
Ужин1	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	100	1,7	10,1	11,48	144	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,19	6,12	4,88	120	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	100	4,09	12,67	11,07	175	539
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	440	19,98	29,76	45,67	536	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
	Итого за Ужин2	200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 230	82,15	93,22	358,97	2400	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	100	3,48	4,16	19,53	130	356
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		366	15,5	22,78	56,86	499	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	100	0,86	3,54	5,62	59	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	100	17,72	11,24	4,21	189	652
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	4,08	4,03	29,31	173	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		560	28,72	41,73	83,88	835	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,08	12,3	4,73	162	66
	Говядина, тушенная с черносливом	100	23,44	7,03	12,42	207	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	100	6,3	8,27	14,05	156	198
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	40,85	28,47	54,54	643	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,2	7,22	23,52	186	
Итого за день		2 296	106,07	113,03	311,43	2748	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	100	4,73	13,07	20,67	219	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	3,5	3,59	10,54	88	683
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		330	21,97	37,15	39,68	583	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	100	1,84	12,13	7,47	147	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	100	1,49	1,98	6,42	50	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	100	14,81	14,28	16,35	255	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,77	3,96	20,63	124	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,11	0,04	8,79	37	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		580	29,48	34,05	94	807	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,74	46,43	246	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,06	0,02	8,39	35	680
Итого за Полдник		200	6,77	3,76	54,82	281	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	100	1,6	10,08	9,77	136	41
	Биточки мясные (говядина) рубленные -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	40	0,28	1,19	1,23	17	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	100	3,87	3,43	24,7	145	246
	Чай черный без сахара	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		490	24,22	21,76	69,47	575	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	7,12	10,36	33,02	112	
Итого за день		2 283	92,81	107,78	331,44	2600	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	100	13,32	8,84	17,64	216	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	30	5,16	4,68	0,45	63	15
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		280	21,63	22,73	35,33	446	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1,02	10,14	2,46	106	35,01
	Уха ростовская рец. 1	100	5,96	4,63	7,21	94	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	16,68	27,32	18,98	392	336
	Соус томатный рец. 1	30	0,27	1,5	1,61	21	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	100	0,09	1,17	11,15	46	815
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		570	26,82	45,58	59,61	754	
Полдник							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	100	7,88	9,63	37,01	266	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник		345	9,19	12,79	81,15	487	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	100	1,26	10,97	6,48	130	28,01
	Биточки из птицы (Филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	100	14,54	14,5	15,02	254	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,92	3,45	17,83	109	362,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	33,4	41,42	69,51	794	
Ужин2							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		145	1,41	9,25	27,5	208	
Итого за день		2 200	94,33	132,41	302,21	2833	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	100	10,89	17,7	1,62	211	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	50	0,01	1,49	0,01	13	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		360	19,12	39,15	28,74	550	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	2,75	19,71	11,58	235	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	100	2,13	2,15	8,64	62	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,19	6,12	4,88	120	522
	Рис отварной рец. 2	100	2,43	3,29	26,23	147	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		560	22,44	38,27	95,11	821	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	100	0,48	0,48	21,17	94	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		320	6,58	6,89	30,56	215	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,08	14,14	3,28	149	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,57	1,22	0,23	89	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	100	1,93	4	17,1	111	171,01
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	26,61	20,23	43,95	467	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 350	85,26	112,41	295,22	2328	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	100	12,74	13,09	32,82	293	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		266	21,76	28,27	62,13	587	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	100	1,06	10,13	3,65	112	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	100	0,76	1,33	3,8	30	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	4,08	4,03	29,31	173	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	0,12	0,12	8,93	38	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		560	25,42	24,38	84,02	667	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник		200	7,87	10,11	66,15	394	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,68	9,23	7,71	125	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	100	1,72	2,97	20,02	113	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	70	0,97	3,61	12,17	84	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	100	0,2	0,05	5,03	21	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		565	27,96	41,54	75,24	813	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 221	90,25	110,25	350,69	2806	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшениная с тыквой рец. 2	100	3,65	4,53	19,37	133	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	100	1,85	1,83	7,95	55	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	350	12,88	18,43	63,95	478	
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	100	1,63	3,69	5,37	61	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	10	3,28	0,42	0,07	17	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	30	3,43	1,25	22,05	118	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	200	13,38	16,2	8,36	232	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	100	0,06	0,02	8,39	35	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед	605	25,55	37,5	85,67	792		
Полдник	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	110	7,75	6,26	43,5	261	475,04
	Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
	Итого за Полдник	210	8,27	6,29	56,58	316	
Ужин1	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	100	2,69	11,53	6,58	141	19
	Котлеты рубленные из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	100	14,71	17,56	16,9	290	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	100	1,55	5,32	8,44	88	175,03
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,2	0,05	0,04	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1	450	21,95	35,28	60,14	655		
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
	Итого за Ужин2	200	6,64	7,4	17,38	169	
Итого за день		2 265	78,54	105,6	324,17	2652	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	100	4,07	6,2	17,85	144	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	16,34	22,87	45,79	459	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	100	4,9	8,5	7,9	128	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	100	0,9	0,99	9,65	51	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,94	7,13	5,68	155	300
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,92	3,45	17,83	109	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,11	0,04	8,79	37	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		540	27,57	20,93	68,05	575	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,68	11,54	20,5	256	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	30	2,25	0,06	17,04	78	685
	Компот из черносслива	100	0,11	0,06	13,91	56	825
Итого за Полдник		230	19,04	11,66	51,45	390	
Ужин1							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	100	7,67	19,67	24,33	301	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13,05
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		370	16,07	26,44	55,05	524	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,96	6,42	31,16	65	
Итого за день		2 120	89,73	89,77	324,2	2105	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	4,37	10		111	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	200	8,68	8,38	38,12	380	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		390	18,04	28,43	64,05	709	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	100	1,65	16,4	4,95	175	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	100	1,01	2,15	6,07	47	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	20	4,73	1,76	0,19	36	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	100	1,75	4	20,6	125	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,05
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	27,47	43,4	64,1	779	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		440	14,16	16,95	76,91	523	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	100	0,85	10,26	6,22	122	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	100	14,87	12,08	10,35	210	285,01
	Рис отварной с овощами	100	2,19	3,24	22,3	129	665
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	20,94	26,45	62,21	579	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		145	0,73	3,13	31	165	
Итого за день		2 285	83,22	119	327,38	2899	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	100	2,75	4,35	16,74	117	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		370	15,77	24,34	54,07	503	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	100	5,93	10,76	3,08	134	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	100	0,58	1,31	3,04	26	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	200	16,52	9,88	23,62	248	301
	Компот из свежих апельсинов	100	0,25	0,05	8,1	40	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		590	34,89	32,36	73,58	736	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	110	7,75	6,26	39,29	245	475,02
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник		210	8,02	6,37	51,64	302	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,12	1,96	139	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	50	0,02	2,48	0,02	22	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	100	14,33	16,22	12,59	255	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	100	4,08	4,03	29,31	173	353,01
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай зеленый без сахара рец.	100	0,2	0,05	0,04	1	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	30,78	42,05	82,38	861	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		2 370	97,76	118,76	325,11	2828	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	100	13,32	8,84	17,64	216	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	100	3,5	3,59	10,54	88	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		250	19,7	20,5	46,51	465	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	100	1,2	9,47	13,78	145	55,01
	Щи зеленые	100	1,35	1,83	4,33	39	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Тефтели рыбные (филе трески)	100	12,56	7,39	14,51	176	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	100	1,81	5,96	16,7	127	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		600	28,74	33,9	91,43	789	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	100	0,11	0,04	8,79	37	415
Итого за Полдник		200	7,71	10,04	62,59	374	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	100	4,82	8,5	7,25	125	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,38	19,91	4,49	276	303,01
	Овощи запеченные №2	100	1,99	9,29	11,13	136	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	100	4,28	6,47	19,21	153	181,06
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	29,47	45,04	60,32	787	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 240	94,25	115,24	336,52	2866	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	100	5,38	16,52	1,97	180	1 075,01
		Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,27	15,43	2,65	190	253,01
		Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	100	3,02	3,16	6,33	65	358,11
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
		Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак			466	27,06	49,59	38,47	714	
Завтрак2								
		Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
		Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед								
		Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,68	9,23	7,71	125	57
		Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	100	0,56	2,33	1,93	31	109
		Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	100	18,82	10,02	6,16	190	298
		Рис отварной рец. 1	100	2,38	5,27	25,67	162	355,01
		Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	100	0,08	0,06	8,89	37	680
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед			540	27,32	27,73	68,56	640	
Полдник								
		Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
		Ватрушка с творогом собственного производства	100	13,32	9,32	46	322	477
		Компот из кураги	100	0,52	0,03	13,08	55	819
Итого за Полдник			340	14,4	9,91	72,8	443	
Ужин1								
		Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
		Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	100	0,5	6,48	1,73	68	528
		Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
		Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	100	1,77	3,96	20,63	124	160,02
		Чай зеленый с сахаром рец.	100	0,2	0,05	5,03	21	782
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			540	29,35	41,14	48,85	687	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
		Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2			200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день			2 396	105,15	136,21	281,35	2814	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	100	3,15	4,16	10,18	92	133
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	16,39	23,39	57,69	479	
Завтрак2	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	100	1,06	1,08	9,28	51	116,01
	Птица тушеная (индейки)	100	13,1	8,39	5,01	152	343,04
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	100	4,09	12,67	11,07	175	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	100	0,12	0,12	8,93	38	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		565	22,14	38,18	75,72	745	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
	Компот из чернослива	100	0,11	0,06	13,91	56	825
Итого за Полдник		200	7,42	5,93	56,07	307	
Ужин1	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	120	16,24	12,13	19,54	255	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	100	1,92	3,45	17,83	109	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	80	3,08	7,88	14,26	140	184
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	27,14	38,39	83,7	796	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,4	6,6	25,02	48	
Итого за день		2 265	82,41	113,38	342,09	2575	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Каша рисовая жидкая на молоке	100	3,69	5,92	18,37	143	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	100	2,4	2,4	10,98	75	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	13,47	20,39	65,98	508	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,99	15,12	3,21	154	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	100	0,99	2,34	9,11	62	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	100	14,2	6,56	16,51	181	294
	Компот из свежих апельсинов	100	0,25	0,05	8,1	40	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		470	21,48	33,59	72,53	691	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,6	10	53,8	337	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	100	0,09	1,17	11,15	46	815
Итого за Полдник		200	7,69	11,17	64,95	383	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,08	12,3	4,73	162	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, запеченные с соусом молочным	100	14,63	13,28	12,11	228	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	100	3,76	3,41	23,99	142	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	100	1,49	6,06	9,79	98	364
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	30,96	35,92	78,84	767	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		2 145	76,25	105,34	340,04	2650	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	100	2,8	5,28	4,7	78	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	100	0,59	0,28	5,67	28	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		350	16,67	33,73	29,5	493	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	100	1,52	10,08	8,56	131	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	100	0,76	1,33	3,8	30	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	200	18,26	18,14	25,96	339	275,02
	Компот из клубники	100	0,04	0,01	10,98	44	810
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		560	29,94	31,22	67,64	673	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,89	7,4	57,92	320	474,02
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	12,35	57	496
Итого за Полдник		220	8,16	7,51	70,27	377	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	100	1,29	15,16	1,72	149	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,38	19,91	4,49	276	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	100	4	5,99	28,7	188	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	3,43	5,18	15,36	123	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	100	0,2	0,05	5,03	21	782
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		540	27,26	47,11	89,56	918	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 340	92,54	127,44	353,83	2736	

Рацион: Суточная проба

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	100	16,76	10,59	21,57	244	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	100	1,77	1,7	9,19	60	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		270	26,15	26,44	49,09	540	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой	100	0,65	3,74	5,45	59	546
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	100	2,38	1	10,36	60	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	200	15,88	11,5	22,8	261	342,04
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	100	0,08	0,06	8,89	37	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		565	21,82	17,12	85,55	592	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	7,13	9,69	63,48	369	477
	Компот из свежих груш рец. 1	100	0,12	0,09	9,08	38	409,05
Итого за Полдник		200	7,25	9,78	72,56	407	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	100	17,72	11,24	4,21	189	652
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	100	2,11	5,1	9,1	92	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		505	32,65	30,43	57,25	665	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 050	95,07	89,47	312,82	2493	

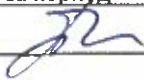
Рацион: Суточная проба

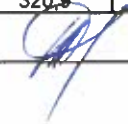
Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая рец. 1	100	2,23	5,53	18,88	136	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	100	2,11	1,98	7,6	57	434
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		310	13,34	21,92	34,95	394	
Завтрак2	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	100	2,66	11,39	7,54	144	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	100	0,85	2,33	3,27	38	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	20	4,73	1,76	0,19	36	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	100	22,61	1,1	0,21	101	272,02
	Картофель, тушеный с луком рец. 3	100	1,81	5,96	16,7	127	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	100	0,36	0,06	13,08	54	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	590	38,07	32,12	76,59	754	
Полдник	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	120	9,25	6,3	48,76	289	475,03
	Чай с лимоном	100	0,23	0,05	5,14	23	431
	Итого за Полдник	220	9,48	6,35	53,9	312	
Ужин1	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	100	1,18	7,08	9,55	106	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	100	7,67	19,67	24,33	301	335,01
	Чай черный без сахара	100	0,2	0,05	0,04	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	450	16,35	31,62	80,4	673	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	200	5,82	13,32	20,06	229	
Итого за день		2 200	84,98	106,22	309,79	2562	

Итого за период	62 832	2531,76	3127,72	8984,68	73634	
Среднее значение за период		90,4	111,7	320,9	2629,8	

Составил  Павлова Т.Н.

Утвердил Зам. директора 

Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	150	6,39	10,77	29,51	241	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	22,19	32,12	60,77	625	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	60	0,91	6,34	2,15	69	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	200	7,82	2,68	18,06	127	117,02
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,8	3,73	3,62	84	308
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	150	0,87	2,06	14,67	65	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		630	23,92	21,43	100,94	683	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,8	5	26,9	169	483
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник		200	4,21	5,17	45,43	254	
Ужин1							
	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец. 1	60	0,74	0,65	3,74	24	28
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,33	14,54	4,01	210	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	200	3,54	7,92	41,26	248	160,01
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	19,71	24,01	67,27	579	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		2 420	78,33	96,37	337,85	2567	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
		Омлет с сыром запеченный	90	10,39	16,48	1,48	196	254
		Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			430	27,24	40,92	37,27	651	
Завтрак2								
		Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед								
		Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
		Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,68	4,82	18,22	127	104,01
		Птица отварная (филе цыплят)	80	20,59	7,7	0,74	154	341
		Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
		Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Обед			660	31,39	24,41	85,3	692	
Полдник								
		Ватрушка с творогом промышленного производства	50	0,04	0,05	0,27	2	483
		Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,18	0,08	15,57	65	418,04
Итого за Полдник			200	0,22	0,13	15,84	67	
Ужин1								
		Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	60	0,59	8,48	1,43	85	35,01
		Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	200	4,66	16,42	22,54	256	276,04
		Фасоль овощная отварная рец. 1	50	1,44	2,65	1,73	35	164
		Чай зеленый без сахара рец.	150	0,3	0,08	0,06	2	782
		Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			510	9,79	28,45	53,94	513	
Ужин2								
		Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
		Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2			200	6	11,16	31,76	252	
Итого за день			2 310	76,52	105,71	253,22	2319	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	150	19,85	13,8	40,61	369	267,01
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Напиток кофейный на молоке рец.2	150	5,22	5,3	17,79	141	433,01
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			330	26,55	26,76	67,63	623	
Завтрак2								
		Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед								
		Сельдь с луком	25	3,17	2,91	0,49	41	316
		Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	2,2	3,34	11,66	86	229,01
		Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	15	1,72	0,62	11,03	59	156
		Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	70	11,55	5,57	2,89	108	299,01
		Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,54	7,92	41,26	248	160,02
		Кисель из брусники	150	0,14	0,09	15,74	65	785
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед			710	24,48	21	112,09	739	
Полдник								
		Пирожок печеный с яблоками	70	4,8	2,53	35,85	186	476,01
		Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,05
Итого за Полдник			220	4,98	2,67	49,47	243	
Ужин1								
		Огурцы консервированные рец.	20	0,26	0,06	1,06	6	70,02
		Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	88
		Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	50	8,41	8,84	5,58	136	304,05
		Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	180	3,42	9,05	18,56	169	374,02
		Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
		Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
		Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			530	16,33	23,1	76,39	584	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	200	5,6	8	8,4	134	439,04
		Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2			220	5,7	8	24,4	199	
Итого за день			2 460	81,29	82,23	370,43	2630	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150	6,11	9,3	26,78	217	228
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16.25	3,74	4,71		58	15
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		521	18,68	24,23	65,41	570	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	60	0,61	4,23	5,04	61	58
	Щи зеленые	200	2,7	3,66	8,66	78	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	4,92	0,63	0,1	26	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	80	15,28	7,94	3,25	145	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	200	3,82	8,88	35,28	234	362,01
	Компот из свежих апельсинов	150	0,38	0,08	12,15	60	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		765	31,29	32,36	95,18	807	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,12	4,11	29,51	176	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из клубники	150	0,06	0,02	16,47	66	810
Итого за Полдник		320	12,58	8,03	56,18	348	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	70,03
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,28	4,35	8,81	113	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	7,78	10,1	20,86	205	252,02
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	10	0,21	0,71	0,72	10	384,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		430	20,99	27,55	58,09	570	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,9	6,42	15,2	1	
Итого за день		2 686	91,36	99,48	333,95	2496	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	5,39	5,15	18,66	142	774
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	13,97	22,09	43,16	430	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,62	5,99	2,83	88	66,01
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,46	4,58	10,72	90	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	16,68	27,32	18,98	392	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		675	27,13	38,8	90,2	826	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	125	14,88	9,26	33,08	278	265,01
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник		275	15,29	9,43	51,61	363	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	60	1,25	8,48	1,97	89	43,01
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,28	4,35	8,81	113	307
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	3,84	5,52	45,2	244	640
	Чай с сахаром рец.	150	0,3	0,08	7,55	32	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	17,47	19,25	81,73	573	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	50	3,8	5	26,9	169	483
Итого за Ужин2		175	4,43	8,13	41,9	269	
Итого за день		2 415	83,04	99,15	381,3	2553	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	90	9,41	13,09	1,78	162	253
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13,05
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,1	7,8	0,1	71	58
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	19,14	29,48	38,6	500	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Уха ростовская рец. 1	200	11,92	9,26	14,42	189	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	8,49	3,38	7,92	97	311
	Соус томатный рец. 1	15	0,14	0,75	0,81	11	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		645	28,73	25,28	105,45	772	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	50	3,94	2,66	20,25	133	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		250	9,94	9,05	29,64	253	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,43	6,04	5,75	84	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	200	28,4	13,12	33,02	363	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,3	0,08	0,06	2	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		470	33,01	27,31	67,14	650	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день		2 395	99,94	98,84	301,59	2541	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 1	150	4,44	9,53	30,2	224	354,12
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Хлеб "8 злаков"	10	0,05	0,01			482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		430	18,28	29,77	51,25	547	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	60	1,1	7,25	4,46	88	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	180	1,01	4,19	3,47	56	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,54	1,32	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	100	11,78	5,57	4,44	115	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	120	2,3	4,14	21,4	131	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	180	0,22	0,09	18,68	78	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		715	22,85	23,38	86,79	655	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Компот из чернослива	150	0,17	0,09	20,87	85	825
Итого за Полдник		270	7,67	4,01	31,07	192	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	60	1,7	9,77	5,09	116	18,09
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	80	8,95	4,9	3,9	96	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	150	6	8,99	43,05	282	353
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	28,15	28,89	88,23	759	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 575	84,19	92	320,49	2498	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	180	23,87	15,92	25,39	345	269,02
		Чай с молоком с сахаром	200	1,36	1,45	11,2	64	10 033
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			420	27,51	25,32	50,96	550	
Завтрак2								
		Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед								
		Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	60	0,3	3,89	1,04	41	528
		Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	200	6,32	7,78	8,92	132	286
		Птица тушеная (индейки)	70	9,17	5,87	3,51	106	343,04
		Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	180	3,38	8,75	17,98	163	175
		Компот из свежих яблок рец. 1	150	0,18	0,18	13,4	57	409
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед			725	22,18	27,29	82,9	674	
Полдник								
		Сдоба с корицей	50	3,8	5	26,9	169	13,01
		Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,09	0,03	12,59	53	680
Итого за Полдник			200	3,89	5,03	39,49	222	
Ужин1								
		Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	2,9	4,46	8,25	84	69,02
		Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	50	8,23	14,03	5,83	183	304
		Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	180	4,03	5,56	16,43	134	369,02
		Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1			470	18,79	26,03	54,07	531	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
		Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2			200	5,14	7,22	7,56	122	
Итого за день			2 465	82,26	92,34	307,68	2191	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150	6,11	9,3	26,78	217	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	16,49	24,85	75,92	600	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,06	2,03	93	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	2,98	3,96	12,84	100	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	80	13,9	4,91	4,1	116	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	180	2,99	9	35,24	232	360,03
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		710	24,01	27,8	92,03	719	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	80	3,75	5,05	26,73	167	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	150	0,14	0,09	16,49	68	418,12
Итого за Полдник		280	12,24	9,47	53,5	371	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с растительным маслом	60	1,09	3,98	2,15	49	301,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,28	4,35	8,81	113	307
	Изделия макаронные отварные (макароны), запеченные с яйцом	110	7,78	10,1	20,86	205	252,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		410	21,25	19,33	50,08	464	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		2 370	82,45	94,61	328,34	2406	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	6,83	10,11	25,01	218	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	450	22,73	31,35	49,19	573	
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	60	1,43	6,04	5,75	84	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	200	5,04	4,34	20,58	141	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,54	1,32	0,14	27	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	50	4,88	4,96	6,54	91	317
	Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,09	0,03	12,59	53	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
	Итого за Обед	647	21,78	24,91	107,5	750	
Полдник	Пирожок печеный с яблоками	70	4,8	2,53	35,85	186	476,01
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
	Итого за Полдник	220	5,21	2,7	54,38	271	
Ужин1	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом рец. 1	60	0,58	4,29	6,08	67	54,02
	Суфле из кабачков паровое рец.	30	0,93	1,52	3,68	32	166
	Язык (говяжий) отварной	70	19,03	14,32	3,09	207	290
	Овощи запеченные №2	180	3,58	16,72	20,03	245	315
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Ужин1	520	26,67	37,63	54,83	660	
Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		2 432	80,37	100,44	321,35	2597	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,93	9,17	33,95	249	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		475	14,87	25,84	77,11	618	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Сельдь с луком	25	3,17	2,91	0,49	41	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,98	4,68	18,22	123	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	200	20,32	13,33	35,83	344	332
	Компот из чернослива	150	0,17	0,09	20,87	85	825
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		675	28,92	21,89	95,11	696	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	70	9,32	6,52	32,2	226	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		370	22,72	16,81	51,79	452	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,93	93	37,02
	Котлеты, биточки, шницели (говядина)	50	9,28	4,35	8,81	113	307
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	20	0,38	0,55	4,52	24	640
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,3	0,08	0,06	2	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		320	12,75	14,75	39,54	347	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,7	6,42	8,2	119	
Итого за день		2 490	86,88	86,6	315,64	2432	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,54	8,88	27,56	214	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		350	11,55	21,01	51,25	446	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	60	0,98	6,05	5,62	81	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	200	8,56	3,92	18,8	145	592
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	50	7,11	3,51	5,11	81	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	180	3,15	5,4	28,85	175	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	150	0,21	0,03	20,13	85	409,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		705	22,84	19,73	116,56	742	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	50	3,8	5	26,9	169	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
Итого за Полдник		310	10,08	8,57	50,37	327	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	60	1,02	6,06	6,89	86	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	90	10,07	5,51	4,39	108	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	180	7,36	22,81	19,93	315	539
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	10	0,8	0,29	5,14	27	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		500	20,15	34,87	40,37	558	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 515	76,19	90,87	360,33	2357	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	150	5,22	6,24	29,3	196	356
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16.25	3,74	4,71		58	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		456	17,84	25,94	68,16	583	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,06	2,03	93	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	200	1,72	7,08	11,24	117	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	60	10,63	6,74	2,53	113	652
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	110	4,49	4,43	32,24	190	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		640	21,52	34,34	98,36	797	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	50	3,94	2,66	20,25	133	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		250	9,94	9,05	29,64	253	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	4,94	3,43	2,99	63	1 069,01
	Говядина, тушенная с черносливом	80	18,75	5,62	9,94	165	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	180	11,34	14,88	25,29	280	198
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	38,18	24,83	64,13	637	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,2	7,22	23,52	186	
Итого за день		2 486	94,6	102,5	326,55	2656	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,1	19,61	31,01	328	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	19,3	38,22	44,84	602	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	60	1,1	7,28	4,48	88	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	2,98	3,96	12,84	100	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	10	3,28	0,42	0,07	17	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	70	10,37	9,99	11,45	178	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	180	3,19	7,13	37,13	223	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	150	0,17	0,06	13,19	55	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		730	23,99	29,66	113,36	821	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	4,7	2,62	32,5	172	476,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква) рец. 1	150	0,09	0,03	14,93	62	418,01
Итого за Полдник		220	4,79	2,65	47,43	234	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	60	0,96	6,05	5,86	82	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	50	8,49	3,38	7,92	97	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	15	0,11	0,45	0,46	6	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	110	4,26	3,77	27,17	159	246
	Чай черный без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		435	15,42	13,99	59,37	427	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		2 445	72	98,16	335,44	2392	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,98	13,27	26,47	324	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13,05
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	350	25,72	26,11	44,35	537	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	60	0,61	6,08	1,48	64	35,01
	Уха ростовская рец. 1	200	11,92	9,26	14,42	189	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	180	15,01	24,59	17,08	352	336
	Соус томатный рец. 1	10	0,09	0,5	0,54	7	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	150	0,14	1,76	16,73	68	815
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед	640	30,57	43,01	68,45	775		
Полдник	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	110	8,67	10,59	40,71	293	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
	Итого за Полдник	405	10,24	13,77	91,39	542	
Ужин1	Сельдь с луком	30	3,8	3,49	0,59	49	316
	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец. 1	60	0,74	0,65	3,74	24	28
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	80	11,64	11,6	12,02	203	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	180	3,46	6,21	32,09	197	362,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	550	22,74	22,85	76,68	610	
	Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100
Вафли в ассортименте (порционные)		20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		145	1,41	9,25	27,5	208	
Итого за день		2 400	92,56	115,63	337,48	2816	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	90	9,41	13,09	1,78	162	253
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	30	0,01	0,89	0,01	8	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	18,25	35,83	25,74	503	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	60	1,66	8,24	7,19	109	22,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	200	4,26	4,3	17,28	124	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	80	8,95	4,9	3,9	96	522
	Рис отварной рец. 2	120	2,92	3,95	31,48	176	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		650	21,13	22,3	97,67	681	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	100	0,48	0,48	21,17	94	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		320	6,58	6,89	30,56	215	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	60	1,25	8,48	1,97	89	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,57	1,22	0,23	89	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	180	3,47	7,2	30,78	200	171,01
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	27,44	17,8	58,89	507	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 550	83,91	90,69	309,72	2181	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	150	19,12	19,63	49,22	439	266,01
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16.25	3,74	4,71		58	15
		Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			356	28,74	35,89	80,06	751	
Завтрак2								
		Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед								
		Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	60	0,64	6,08	2,19	67	40,02
		Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	1,52	2,66	7,6	61	101
		Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	70	11,55	5,57	2,89	108	299,01
		Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	150	6,12	6,05	43,97	260	353,01
		Компот из свежих яблок рец. 1	150	0,18	0,18	13,4	57	409
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед			690	22,91	21,36	104,25	713	
Полдник								
		Сдоба "Свердловская"	50	3,8	5	26,9	169	483
		Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник			200	4,21	5,17	45,43	254	
Ужин1								
		Салат из свеклы с сыром	60	1,7	4,65	4,64	68	32
		Котлета мясная рубленая паровая	50	7,36	2,96	2,72	63	99
		Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	200	3,44	5,94	40,04	225	360,02
		Морковь, тушенная с черносливом	30	0,41	1,55	5,22	36	367
		Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (Филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
		Чай с сахаром рец.	150	0,3	0,08	7,55	32	430
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			580	24,36	20,33	88,65	655	
Ужин2								
		Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
		Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2			200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день			2 456	87,46	88,7	381,54	2718	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	150	5,48	6,8	29,06	199	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	13,28	19,84	70,13	517	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,06	2,03	93	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	200	3,26	7,38	10,74	122	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	15	1,72	0,62	11,03	59	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	170	11,37	13,77	7,11	197	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	150	0,09	0,03	12,59	53	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		680	26,39	32,52	81,69	733	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	120	8,45	6,83	47,45	285	475,04
	Компот из кураги	150	0,78	0,05	19,62	83	819
Итого за Полдник		270	9,23	6,88	67,07	368	
Ужин1							
	Салат «Летний» с растительным маслом рец. 1	60	1,64	5,06	4,64	71	19,03
	Котлеты рубленные из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	70	10,3	12,29	11,83	203	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	180	2,79	9,58	15,19	158	175,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,3	0,08	0,06	2	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	17,91	35,08	60,03	635	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,64	7,4	17,38	169	
Итого за день		2 540	75,37	102,84	339,04	2622	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150	6,11	9,3	26,78	217	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	18,67	26,7	55,36	542	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	60	2,94	5,1	4,74	77	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	200	1,8	1,98	19,3	101	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	80	13,55	5,7	4,54	124	300
	Пюре картофельное рец. 3	200	3,84	6,9	35,66	218	362,02
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,18	0,08	15,57	65	418,04
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	25,11	20,58	98,01	680	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,68	11,54	20,5	256	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	15	1,13	0,03	8,52	39	685
	Компот из черносслива	150	0,17	0,09	20,87	85	825
Итого за Полдник		265	17,98	11,66	49,89	380	
Ужин1							
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,5	8	70
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,8	3,73	3,62	84	308
	Изделия макаронные отварные (макаронны), запеченные с яйцом	120	8,48	11,02	22,75	224	252,02
	Сыр полутвердый (Российский)	10	2,3	2,9		36	13,05
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	23,16	18,61	56,11	489	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,96	6,42	31,16	65	
Итого за день		2 505	95,63	85,42	363,23	2248	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	130	5,64	5,45	24,78	247	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		330	11,31	17,53	47,55	474	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	60	0,99	9,84	2,97	105	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,02	4,3	12,14	95	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	15	3,54	1,32	0,14	27	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	80	12,33	14,54	4,01	210	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	180	3,15	7,2	37,08	224	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,05
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		725	25,01	38,16	88,16	813	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Сдоба "Свердловская"	50	3,8	5	26,9	169	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		410	10,44	12,03	51,97	364	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с растительным маслом рец. 3	60	0,5	3,98	3,8	54	20,06
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	80	11,89	9,66	8,28	168	285,01
	Рис отварной с овощами	110	2,41	3,56	24,53	142	665
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		440	17,95	18,1	62,52	493	
Ужин2							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		145	0,73	3,13	31	165	
Итого за день		2 360	67,32	89,59	310,31	2453	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 1	150	4,14	9,5	25,13	202	354,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		450	15,39	27,53	63,99	569	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом	60	3,58	4,61	1,73	63	67,02
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	200	1,16	2,62	6,08	53	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	4,92	0,63	0,1	26	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	200	16,52	9,88	23,62	248	301
	Компот из свежих апельсинов	150	0,38	0,08	12,15	60	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Обед		685	29,46	18,66	61,88	546	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	125	8,81	7,11	44,65	278	475,02
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник		275	9,22	7,28	63,18	363	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	60	0,6	8,47	1,18	83	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	20	0,01	0,99	0,01	9	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	70	10,03	11,35	8,81	178	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	150	6,12	6,05	43,97	260	353,01
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай зеленый без сахара рец.	150	0,3	0,08	0,06	2	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	28,21	32,09	92,49	803	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		2 610	90,58	99,2	344,98	2707	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	150	19,98	13,27	26,47	324	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	23,69	22,5	50,16	520	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом рец. 1	60	0,73	4,27	8,32	75	55,03
	Щи зеленые	200	2,7	3,66	8,66	78	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Тефтели рыбные (филе трески)	80	10,05	5,91	11,61	141	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,62	11,92	33,4	254	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		770	27,14	28,1	100,56	766	
Полдник							
	Сдоба с маком	50	3,8	5	26,9	169	483
	Кисель из плодов или ягод свежих (смородина черная) рец. 1	150	0,18	0,08	15,57	65	418,04
Итого за Полдник		200	3,98	5,08	42,47	234	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	60	2,89	5,1	4,35	75	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	13,84	17,92	4,04	248	303,01
	Овощи запеченные №2	110	2,19	10,22	12,24	150	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	2,14	3,24	9,6	77	181,06
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		500	24,16	37,38	48,49	647	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 440	86,27	99,24	319,64	2576	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	50	2,69	8,26	0,99	90	1 075,01
		Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,27	15,43	2,65	190	253,01
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16.25	3,74	4,71		58	15
		Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			356	21,64	38,9	31,8	569	
Завтрак2								
		Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед								
		Салат из свеклы с сыром	60	1,7	4,65	4,64	68	32
		Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	200	1,12	4,66	3,86	62	109
		Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	70	13,17	7,01	4,31	133	298
		Рис отварной рец. 1	110	2,62	5,8	28,24	178	355,01
		Кисель из брусники	150	0,14	0,09	15,74	65	785
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед			630	21,55	23,03	74,99	601	
Полдник								
		Ватрушка с творогом собственного производства	60	7,99	5,59	27,6	193	477
		Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник			260	13,99	11,98	36,99	313	
Ужин1								
		Сельдь с луком	30	3,8	3,49	0,59	49	316
		Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	60	0,3	3,89	1,04	41	528
		Котлеты мясные (говядина) рубленные, запеченные с соусом молочным	50	7,32	6,64	6,06	114	309
		Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,54	7,92	41,26	248	160,02
		Чай зеленый с сахаром рец.	150	0,3	0,08	7,55	32	782
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			530	18,06	22,84	74,7	579	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
		Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2			200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день			2 286	82,26	104,59	271,15	2392	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Бутерброд с маслом и сыром рец. 2	50	7,4	6,82	17,99	168	8
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		400	16,36	15,16	70,76	495	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	60	0,56	9,06	2,03	93	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,12	2,16	18,56	101	116,01
	Птица тушеная (индейки)	70	9,17	5,87	3,51	106	343,04
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	6,14	19,01	16,61	262	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	150	0,18	0,18	13,4	57	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		695	21	37,1	92,16	794	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,12	4,11	29,51	176	476,03
	Компот из черносслива	150	0,17	0,09	20,87	85	825
Итого за Полдник		220	5,29	4,2	50,38	261	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	60	1,7	9,77	5,02	116	1 150
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	80	10,83	8,09	13,03	170	279,06
	Пюре картофельное рец. 1	200	3,78	10,86	34,7	250	362
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	40	1,54	3,94	7,13	70	184
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		570	21	33,56	85,79	735	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		220	7,4	6,6	25,02	48	
Итого за день		2 535	72,97	97,51	368	2533	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
		Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,54	8,88	27,56	214	228,01
		Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			440	15,92	24,43	76,7	597	
Завтрак2								
		Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед								
		Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	60	0,59	9,07	1,93	93	37,02
		Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,98	4,68	18,22	123	104
		Жаркое по-домашнему (говядина)	180	25,56	11,81	29,72	326	294
		Компот из свежих апельсинов	150	0,38	0,08	12,15	60	411
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед			630	31,31	26,46	80,22	697	
Полдник								
		Булочка повышенной калорийности промышленного производства	50	3,8	5	26,9	169	530
		Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник			250	9,8	11,39	36,29	289	
Ужин1								
		Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	60	5,62	5,99	2,83	88	66,01
		Котлеты мясные (говядина) рубленные, запеченные с соусом молочным	50	7,32	6,64	6,06	114	309
		Изделия макаронные отварные рец. 3	180	6,77	6,14	43,18	255	359,02
		Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	30	0,45	1,82	2,94	30	364
		Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
		Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			520	23,26	21,49	83,25	624	
Ужин2								
		Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
		Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2			145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день			2 415	82,94	88,04	334,2	2508	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	80	8,22	12,34	2,12	152	253,01
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	70	1,96	3,7	3,29	54	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком с сахаром	150	1,02	1,09	8,4	48	10 033
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		340	13,48	25,08	28,18	395	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	60	0,91	6,05	5,14	79	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	1,52	2,66	7,6	61	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	4,92	0,63	0,1	26	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	150	13,7	13,61	19,47	254	275,02
	Компот из клубники	150	0,06	0,02	16,47	66	810
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		615	23,91	23,79	66,98	581	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,89	7,4	57,92	320	474,02
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник		270	8,3	7,57	76,45	405	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	60	0,77	9,1	1,03	89	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	90	13,84	17,92	4,04	248	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	120	4,8	7,19	34,44	225	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	50	2,14	3,24	9,6	77	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	150	0,3	0,08	7,55	32	782
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		530	24,81	38,35	90,92	832	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 425	81,01	102,66	359,39	2488	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	110	18,43	11,65	23,73	269	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	10	2,37	3,04		38	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		310	25,74	25,19	51,89	538	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой	60	0,39	2,24	3,27	35	546
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	200	4,76	2	20,72	120	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	150	11,91	8,63	17,1	196	342,04
	Кисель из брусники	150	0,14	0,09	15,74	65	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		625	20,03	13,78	94,88	591	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,99	6,78	44,44	259	477
	Компот из свежих груш рец. 1	150	0,18	0,14	13,62	57	409,05
Итого за Полдник		220	5,17	6,92	58,06	316	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	80	14,18	8,99	3,37	151	652
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	170	3,59	8,67	15,47	156	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	29,6	27,97	60,01	639	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		210	5,32	5,06	29,24	185	
Итого за день		2 235	87,74	79,56	323,19	2413	

Рацион: 1 - 3 года

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	150	3,35	8,3	28,32	204	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай с молоком	150	1,43	1,28	9,32	55	432
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		410	13,78	23,99	46,11	460	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	60	1,7	4,65	4,64	68	32
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	200	1,7	4,66	6,54	76	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	15	3,54	1,32	0,14	27	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	80	18,09	0,88	0,17	81	272,02
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	150	2,72	8,94	25,05	190	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	150	0,54	0,09	19,62	81	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		695	31,09	21,36	74,36	618	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	115	8,86	6,04	46,73	277	475,03
	Чай с лимоном	150	0,35	0,08	7,71	34	431
Итого за Полдник		265	9,21	6,12	54,44	311	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	60	0,71	4,25	5,73	64	52,01
	Котлеты, биточки мясные паровые (говядина)	50	8,8	3,73	3,62	84	308
	Изделия макаронные отварные рец. 1	110	4,06	5,92	25,87	173	359,01
	Чай черный без сахара	150	0,3	0,08	0,06	2	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		520	21,17	18,8	81,76	587	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	5,82	13,32	20,06	229	
Итого за день		2 520	82,99	84,48	320,62	2405	

Итого за период	68 741	2338,43	2667,45	9276,65	69695	
Среднее значение за период		83,5	95,3	331,3	2489,1	

Составил  Павлова Т.Н.

Утвердил Зам. директора 

Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	150	6,39	10,77	29,51	241	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	23,34	33,57	60,77	643	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	80	1,22	8,46	2,87	93	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	200	7,82	2,68	18,06	127	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Рис отварной рец. 1	120	2,86	6,32	30,8	194	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		690	21,06	31,07	89,89	708	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,2	22,23	102	496
Итого за Полдник		280	8,09	10,2	76,03	439	
Ужин1							
	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец. 1	80	0,99	0,87	4,99	32	28
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	200	3,54	7,92	41,26	248	160,01
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		600	23,1	27,88	69,53	641	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	6,92	10,36	26,02	230	
Итого за день		2 648	84,43	114,2	364,98	2861	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	80	1,36	8,08	9,18	115	18,1
	Омлет с сыром запеченный	120	13,85	21,97	1,97	261	254
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	26,73	42,75	44,31	695	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	2,68	4,82	18,22	127	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	80	20,59	7,7	0,74	154	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	160	5,9	8,61	37,63	251	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		760	35,35	34,03	113,68	907	
Полдник	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,2	0,07	15,82	66	415
	Итого за Полдник	280	0,28	0,17	16,36	69	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	80	0,79	11,3	1,91	113	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	250	5,83	20,53	28,18	320	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	50	1,44	2,65	1,73	35	164
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,36	0,09	0,07	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	11,22	35,39	60,07	606	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	6	11,16	31,76	252	
Итого за день		2 600	81,46	124,14	295,29	2673	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	200	26,46	18,4	54,14	492	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	150	5,22	5,3	17,79	141	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	390	33,96	31,65	86,3	774	
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед	Сельдь с луком	50	6,34	5,82	0,98	82	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	200	2,2	3,34	11,66	86	229,01
	Сушарик из хлеба пшеничного рец. 1	25	2,86	1,04	18,38	98	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	80	13,2	6,36	3,3	123	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,54	7,92	41,26	248	160,02
	Кисель из брусники	180	0,16	0,11	18,88	78	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	775	31,1	25,41	112,66	810	
Полдник	Пирожок печеный с яблоками	70	4,8	2,53	35,85	186	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,05
	Итого за Полдник	250	5,02	2,69	52,19	254	
Ужин1	Кукуруза консервированная	20	1,46	0,88	8,16	46	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	60	0,98	4,25	6,89	70	88
	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина) с соусом красным	80	13,46	14,15	8,92	218	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	200	3,8	10,06	20,62	188	374,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	620	23,02	30,25	98,88	766	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
	Итого за Ужин2	200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		2 685	101,49	97,9	414,04	3032	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150	6,11	9,3	26,78	217	228
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		471	15,85	20,81	67,42	536	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	80	0,82	5,64	6,72	81	58
	Щи зеленые	200	2,7	3,66	8,66	78	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	8,21	1,05	0,17	43	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	100	19,1	9,92	4,07	181	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	200	3,82	8,88	35,28	234	362,01
	Компот из свежих апельсинов	180	0,45	0,09	14,58	72	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		825	37,9	30,06	87,68	784	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,12	4,11	29,51	176	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из клубники	180	0,07	0,02	19,76	79	810
Итого за Полдник		350	12,59	8,03	59,47	361	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,49	4,24	1,66	47	70,03
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	190	12,96	33,95	41,1	515	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,32	1,07	1,09	15	384,03
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		485	16,98	40,17	71,3	713	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,9	6,42	15,2	1	
Итого за день		2 781	91,14	106,38	344,96	2595	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	150	5,39	5,15	18,66	142	774
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	15,96	23,9	48,3	476	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,5	7,98	3,77	117	66,01
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	1,46	4,58	10,72	90	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	200	16,68	27,32	18,98	392	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		725	29,12	40,81	95,06	872	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	80	9,52	5,93	21,17	178	265,01
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,2	22,23	102	496
Итого за Полдник		260	10,01	6,13	43,4	280	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	80	1,66	11,31	2,62	119	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	3,84	5,52	45,2	244	640
	Чай с сахаром рец.	180	0,36	0,09	9,05	39	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	14,36	26,84	75,72	605	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
Итого за Ужин2		225	8,23	13,13	68,8	437	
Итого за день		2 565	82,43	112,26	403,98	2762	

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	100	10,45	14,54	1,98	180	253
		Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	60	1,87	1,9	3,91	40	244
		Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
		Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	20	3,44	3,12	0,3	42	15
		Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	5,25	5,39	15,81	132	683
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			460	27,71	29,65	54,54	598	
Завтрак2								
		Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
		Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед								
		Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	60	0,38	5,08	2,65	59	18,14
		Уха ростовская рец. 1	200	11,92	9,26	14,42	189	119
		Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	80	13,58	5,4	12,66	155	311
		Соус томатный рец. 1	15	0,14	0,75	0,81	11	381
		Изделия макаронные отварные рец. 1	160	5,9	8,61	37,63	251	359,01
		Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед			755	35,82	29,99	125,87	924	
Полдник								
		Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
		Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник			300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1								
		Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	80	1,9	8,05	7,67	112	45,04
		Жаркое по-домашнему (говядина)	250	35,5	16,4	41,28	453	294
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Чай зеленый без сахара рец.	180	0,36	0,09	0,07	3	782
		Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			580	40,64	32,61	87,31	809	
Ужин2								
		Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
		Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2			220	7,2	6,6	18,02	166	
Итого за день			2 745	127,17	111,68	378,37	3082	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	150	4,43	6,56	30,18	197	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	18,94	27,75	48,48	522	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	80	1,46	9,66	5,94	117	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	250	1,4	5,83	4,83	77	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	5,91	2,21	0,24	44	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	130	15,31	7,24	5,77	149	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,8	8,63	44,58	273	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		995	32	34,47	113,14	894	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	16,96	20,57	31,86	383	549
	Компот из чернослива	180	0,2	0,11	25,04	102	825
Итого за Полдник		380	24,56	24,58	67,1	591	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	80	2,26	13,03	6,78	154	18,09
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,19	6,12	4,88	120	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	160	6,4	9,58	45,92	300	353
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	31,41	33,97	95,31	846	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 030	114,15	126,72	387,18	3198	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	180	23,87	15,92	25,39	345	269,02
		Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак			370	29,32	26,84	51,16	572	
Завтрак2								
		Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед								
		Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	80	0,4	5,18	1,38	54	528
		Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	200	6,32	7,78	8,92	132	286
		Птица тушеная (индейки)	80	10,48	6,71	4,01	122	343,04
		Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	250	4,7	12,15	24,98	227	175
		Компот из свежих яблок рец. 1	180	0,22	0,22	16,07	68	409
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
		Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед			855	24,95	32,86	93,41	778	
Полдник								
		Сдоба с корицей	100	7,6	10	53,8	337	13,01
		Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник			300	13,6	16,39	63,19	457	
Ужин1								
		Салат картофельный с кальмарами с растительным маслом рец. 2	80	3,84	5,95	9,98	108	69,03
		Шницель натуральный рубленный (свинина) с соусом красным	90	14,82	25,26	10,49	330	304
		Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	240	5,38	7,42	21,91	179	369,02
		Чай с сахаром	180	0,36	0,09	13,55	57	9
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1			630	27,2	39,54	74,13	769	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
		Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2			200	5,14	7,22	7,56	122	
Итого за день			2 805	104,96	124,3	362,15	2790	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	150	6,11	9,3	26,78	217	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	16,49	24,85	75,92	600	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,08	2,7	123	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	2,98	3,96	12,84	100	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	90	15,64	5,53	4,61	131	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	200	3,32	10	39,16	258	360,03
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		810	28,39	39,38	111,13	917	
Полдник							
	Лепешки картофельные рец.	100	4,69	6,31	33,42	208	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	180	0,16	0,11	19,78	82	418,12
Итого за Полдник		330	13,2	10,75	63,48	426	
Ужин1							
	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с растительным маслом	80	1,46	5,31	2,86	65	301,02
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	190	12,96	33,95	41,1	515	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	15	0,32	1,07	1,09	15	384,03
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Ужин1		495	17,3	41,12	59,36	673	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		2 605	83,84	129,26	366,7	2868	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	150	6,83	10,11	25,01	218	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	5,25	5,39	15,81	132	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	21,98	30,35	55,61	585	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	80	1,9	8,05	7,67	112	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	200	5,04	4,34	20,58	141	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	5,91	2,21	0,24	44	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	80	7,81	7,93	10,46	145	317
	Рис отварной рец. 2	140	3,4	4,61	36,72	206	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,11	0,04	15,1	63	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		767	28,35	29,6	124,43	887	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	70	4,8	2,53	35,85	186	476,01
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,2	22,23	102	496
Итого за Полдник		250	5,29	2,73	58,08	288	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с растительным маслом рец. 1	80	0,78	5,72	8,1	89	54,02
	Суфле из кабачков паровое рец.	50	1,55	2,53	6,14	54	166
	Язык (говяжий) отварной	90	24,46	18,41	3,97	266	290
	Овощи запеченные №2	200	3,98	18,58	22,26	272	315
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		640	33,98	46,15	67,92	817	
Ужин2							
	Биойогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		2 652	93,58	112,68	361,49	2920	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	150	6,93	9,17	33,95	249	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		480	16,06	27,36	77,11	636	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком	50	6,34	5,82	0,98	82	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,98	4,68	18,22	123	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	270	27,43	18	48,38	464	332
	Компот из чернослива	180	0,2	0,11	25,04	102	825
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		850	41,64	38,21	130,22	1036	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	100	13,32	9,32	46	322	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		400	26,72	19,61	65,59	548	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	80	0,79	12,1	2,57	124	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	200	3,84	5,52	45,2	244	640
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,36	0,09	0,07	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		560	13,49	27,63	76,67	614	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,7	6,42	8,2	119	
Итого за день		2 940	105,53	120,12	401,68	3153	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке	150	5,54	8,88	27,56	214	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	355	14,44	24,15	53,33	495	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	80	1,3	8,06	7,5	108	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	200	8,56	3,92	18,8	145	592
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	80	11,38	5,62	8,18	130	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	200	3,5	6	32,06	195	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	180	0,25	0,04	24,16	103	409,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		805	27,82	24,46	128,75	856	
Полдник	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
	Итого за Полдник	390	14,04	13,57	81,19	511	
Ужин1	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	80	1,36	8,08	9,18	115	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	90	10,07	5,51	4,39	108	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,18	25,34	22,14	350	539
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	590	22,77	39,84	53,98	671	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,82	5,24	29,08	192	
Итого за день		2 790	90,64	108,71	419,03	2817	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	150	5,22	6,24	29,3	196	356
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		466	18,44	26,06	72,12	603	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,08	2,7	123	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	200	1,72	7,08	11,24	117	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	90	15,95	10,12	3,79	170	652
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	140	5,71	5,64	41,03	242	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		750	29,54	42,79	110,58	956	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,5	7,98	3,77	117	66,01
	Говядина, тушенная с черносливом	90	21,1	6,33	11,18	186	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	200	12,6	16,54	28,1	311	198
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		590	44,41	31,76	70,5	750	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,2	7,22	23,52	186	
Итого за день		2 736	113,39	120,66	369,35	3080	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	150	7,1	19,61	31,01	328	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	5,25	5,39	15,81	132	683
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		415	24,31	43,85	51,33	697	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	80	1,47	9,7	5,98	118	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	200	2,98	3,96	12,84	100	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	4,92	0,63	0,1	26	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	100	14,81	14,28	16,35	255	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	200	3,54	7,92	41,26	248	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,2	0,07	15,82	66	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		835	30,82	37,38	126,55	973	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	70	4,7	2,62	32,5	172	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,11	0,04	15,1	63	680
Итого за Полдник		250	4,81	2,66	47,6	235	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	80	1,28	8,06	7,82	109	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	80	13,58	5,4	12,66	155	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	140	5,42	4,8	34,58	203	246
	Чай черный без сахара	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		550	22,08	19,2	73,64	559	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	7,12	10,36	33,02	112	
Итого за день		2 733	92,39	114,15	372,59	2818	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	200	26,64	17,69	35,29	432	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	20	3,44	3,12	0,3	42	15
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		410	33,52	30,75	53,47	651	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	80	0,82	8,11	1,97	85	35,01
	Уха ростовская рец. 1	200	11,92	9,26	14,42	189	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	250	20,85	34,15	23,73	489	336
	Соус томатный рец. 1	20	0,18	1	1,08	14	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	180	0,16	2,11	20,07	82	815
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		770	36,73	55,45	79,47	954	
Полдник							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	100	7,88	9,63	37,01	266	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		425	9,61	12,81	91,61	531	
Ужин1							
	Сельдь с луком	50	6,34	5,82	0,98	82	316
	Салат овощной с редькой и яблоками с растительным маслом рец. 1	80	0,99	0,87	4,99	32	28
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленые школьные с соусом красным основным рец. 2	100	14,54	14,5	15,02	254	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,8	8,63	44,58	273	362,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		720	29,83	30,73	103,8	819	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		145	1,41	9,25	27,5	208	
Итого за день		2 780	112,98	139,63	384,96	3307	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	50	2,69	8,26	0,99	90	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина), запеченный	100	10,89	17,7	1,62	211	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	40	0,01	1,19	0,01	11	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		380	19,04	38,07	28,39	539	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с растительным маслом	80	2,22	10,99	9,58	146	22,02
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	200	4,26	4,3	17,28	124	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	100	11,19	6,12	4,88	120	522
	Рис отварной рец. 2	160	3,89	5,26	41,97	235	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		780	25,79	33,72	127,95	926	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	120	0,57	0,57	25,41	113	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		340	6,67	6,98	34,8	234	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	80	1,66	11,31	2,62	119	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	100	19,57	1,22	0,23	89	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	200	3,86	8	34,2	223	171,01
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		600	28,3	21,44	64,5	567	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 770	90,31	108,08	352,5	2541	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога залеченный с соусом ягодным рец. 1	200	25,49	26,18	65,63	586	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		406	35,11	42,44	96,47	898	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	80	0,85	8,1	2,92	90	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	1,52	2,66	7,6	61	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	80	13,2	6,36	3,3	123	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	160	6,53	6,45	46,9	277	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	180	0,22	0,22	16,07	68	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		760	25,22	24,61	110,99	779	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	150	0,41	0,17	18,53	85	496
Итого за Полдник		250	8,01	10,17	72,33	422	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,26	6,2	6,19	90	32
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	260	4,47	7,72	52,05	293	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	50	0,69	2,58	8,7	60	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай с сахаром рец.	150	0,3	0,08	7,55	32	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		680	24,07	31,78	103,37	819	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 726	99,65	114,95	446,31	3263	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая пшенинная с тыквой рец. 2	150	5,48	6,8	29,06	199	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	150	2,78	2,75	11,93	83	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		440	15,04	21,5	73,66	552	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,08	2,7	123	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	200	3,26	7,38	10,74	122	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	20	2,29	0,83	14,7	78	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	280	18,73	22,68	11,7	324	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	180	0,11	0,04	15,1	63	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		845	34,53	44,67	93,13	919	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	120	8,45	6,83	47,45	285	475,04
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		300	9,39	6,88	70,99	384	
Ужин1							
	Салат «Летний» с растительным маслом рец. 1	80	2,19	6,75	6,18	94	19,03
	Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	100	14,71	17,56	16,9	290	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	200	3,1	10,64	16,88	175	175,03
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,36	0,09	0,07	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		610	23,16	35,86	68,21	697	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
Итого за Ужин2		200	6,64	7,4	17,38	169	
Итого за день		2 845	92,01	117,01	363,82	2963	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	180	7,33	11,16	32,13	260	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		480	23,23	32,4	56,31	615	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	80	3,92	6,8	6,32	102	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	200	1,8	1,98	19,3	101	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	80	13,55	5,7	4,54	124	300
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,8	8,63	44,58	273	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,2	0,07	15,82	66	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		830	27,07	24	108,76	761	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	100	16,68	11,54	20,5	256	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	20	1,5	0,04	11,36	52	685
	Компот из чернослива	180	0,2	0,11	25,04	102	825
Итого за Полдник		300	18,38	11,69	56,9	410	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	200	15,34	39,34	48,66	602	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13,05
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		525	22,59	44,68	78,91	805	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,96	6,42	31,16	65	
Итого за день		2 805	101,98	120,64	404,74	2748	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	20	2,18	5		55	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	160	6,94	6,7	30,5	304	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		370	14,57	22,62	56,27	586	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	80	1,32	13,12	3,96	140	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,02	4,3	12,14	95	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	25	5,91	2,21	0,24	44	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	100	15,41	18,18	5,01	263	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	200	3,36	8	39,6	242	360,04
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,05
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		825	31,04	46,79	95,49	947	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	150	0,6	0,6	14,7	71	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		450	14,2	16,99	77,89	528	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с растительным маслом рец. 3	80	0,67	5,3	5,06	72	20,06
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	70	10,41	8,45	7,25	147	285,01
	Рис отварной с овощами	140	3,07	4,54	31,22	181	665
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		510	17,36	19,2	70,98	536	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		145	0,73	3,13	31	165	
Итого за день		2 610	79,78	109,37	360,74	2906	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	150	4,13	6,53	25,11	175	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	455	16,57	26,08	63,97	560	
	Завтрак2	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108
Сок фруктовый или нектары фруктовые		200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом	80	4,77	6,14	2,3	84	67,02
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	200	1,16	2,62	6,08	53	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	280	23,13	13,83	33,07	348	301
	Компот из свежих апельсинов	180	0,45	0,09	14,58	72	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	830	41,12	33,04	91,77	845	
Полдник	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	140	9,86	7,97	50,01	311	475,02
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,2	22,23	102	496
	Итого за Полдник	320	10,35	8,17	72,24	413	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	80	0,8	11,3	1,57	111	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	40	0,01	1,98	0,02	18	358,15
	Котлеты рубленые из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	90	12,9	14,6	11,33	229	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	180	7,34	7,25	52,76	312	353,01
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай зеленый без сахара рец.	180	0,36	0,09	0,07	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	670	32,56	40,37	104,21	944	
	Ужин2	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118
Вафли в ассортименте (порционные)		20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		2 925	108,9	121,3	395,63	3188	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	200	26,64	17,69	35,29	432	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	150	5,25	5,39	15,81	132	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		390	34,17	31,03	65,47	705	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом рец. 1	80	0,97	5,69	11,1	99	55,03
	Щи зеленые	200	2,7	3,66	8,66	78	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Тефтели рыбные (филе трески)	100	12,56	7,39	14,51	176	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	200	3,62	11,92	33,4	254	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		860	31,96	37,96	120,24	953	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	180	0,2	0,07	15,82	66	415
Итого за Полдник		280	7,8	10,07	69,62	403	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	80	3,86	6,8	5,8	100	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,38	19,91	4,49	276	303,01
	Овощи запеченные №2	120	2,39	11,15	13,36	163	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	60	2,57	3,88	11,52	92	181,06
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		580	27,36	42,65	53,44	729	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		2 760	109,92	127,47	384,44	3241	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,27	15,43	2,65	190	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	60	1,81	1,9	3,8	39	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		426	23,99	42,45	35,79	626	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром	80	2,26	6,2	6,19	90	32
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	200	1,12	4,66	3,86	62	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	90	16,94	9,02	5,54	171	298
	Рис отварной рец. 1	140	3,33	7,38	35,94	227	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	180	0,14	0,11	16	67	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Обед		730	26,59	28,19	85,73	712	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	140	0,56	0,56	13,72	66	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	80	10,66	7,46	36,8	258	477
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	23,54	99	819
Итого за Полдник		400	12,16	8,07	74,06	423	
Ужин1							
	Сельдь с луком	50	6,34	5,82	0,98	82	316
	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	80	0,4	5,18	1,38	54	528
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	50	5,7	9,1	0,65	108	340,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	250	4,43	9,9	51,58	310	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	180	0,36	0,09	9,05	38	782
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		650	20,03	30,91	81,84	687	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		2 716	89,79	117,46	330,09	2778	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	50	6,94	13,7	9,78	163	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	150	4,73	6,24	15,27	137	133
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	390	17,04	23,61	60,67	501	
Завтрак2	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	80	0,75	12,08	2,7	123	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	200	2,12	2,16	18,56	101	116,01
	Птица тушеная (индейки)	80	10,48	6,71	4,01	122	343,04
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	200	8,18	25,34	22,14	350	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	180	0,22	0,22	16,07	68	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
	Итого за Обед	805	24,58	47,33	101,53	939	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	70	5,12	4,11	29,51	176	476,03
	Компот из чернослива	180	0,2	0,11	25,04	102	825
	Итого за Полдник	250	5,32	4,22	54,55	278	
Ужин1	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	80	2,26	13,03	6,78	154	18,09
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	95	12,86	9,6	15,47	202	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	250	4,8	8,63	44,58	273	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	60	2,31	5,91	10,69	105	184
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	705	25,44	38,08	104,97	870	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Сушки	20	1,6	0,2	9,82	48	513
	Итого за Ужин2	220	7,4	6,6	25,02	48	
Итого за день		2 800	81,7	120,73	390,63	2836	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Каша рисовая жидкая на молоке	180	6,64	10,66	33,07	257	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	150	3,6	3,6	16,47	113	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	470	17,02	26,21	82,21	640	
Завтрак2	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	80	0,79	12,1	2,57	124	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	200	1,98	4,68	18,22	123	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	280	39,76	18,37	46,23	508	294
	Компот из свежих апельсинов	180	0,45	0,09	14,58	72	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	810	48,03	44,76	117,2	1081	
Полдник	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,6	10	53,8	337	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	180	0,16	2,11	20,07	82	815
	Итого за Полдник	280	7,76	12,11	73,87	419	
Ужин1	Салат из кальмаров с яблоками с растительным маслом рец. 1	80	7,5	7,98	3,77	117	66,01
	Котлеты мясные (говядина) рубленые, залеченные с соусом молочным	90	13,17	11,95	10,9	205	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	180	6,77	6,14	43,18	255	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	50	0,75	3,03	4,9	49	364
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	640	31,35	30,01	100,98	804	
Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Итого за Ужин2	145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		2 775	106,81	117,36	432	3245	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	50	5,2	10,05	0,4	113	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	120	3,36	6,34	5,64	93	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	150	0,89	0,42	8,51	42	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
	Итого за Завтрак	360	11,73	24,76	28,92	389	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	80	1,22	8,06	6,85	105	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	200	1,52	2,66	7,6	61	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	15	4,92	0,63	0,1	26	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	280	25,56	25,4	36,34	474	275,02
	Компот из клубники	180	0,07	0,02	19,76	79	810
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Обед	795	36,09	37,59	88,85	840	
Полдник	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	120	7,89	7,4	57,92	320	474,02
	Напиток из плодов шиповника	180	0,49	0,2	22,23	102	496
	Итого за Полдник	300	8,38	7,6	80,15	422	
Ужин1	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	80	1,03	12,13	1,38	119	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	100	15,38	19,91	4,49	276	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	140	5,6	8,39	40,18	263	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	60	2,57	3,88	11,52	92	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	180	0,36	0,09	9,05	38	782
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	620	27,9	45,22	100,88	949	
Ужин2	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Ужин2	220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		2 745	94,61	123,04	395,66	2875	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	150	25,14	15,89	32,36	366	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	150	2,66	2,55	13,79	90	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		355	33,64	30,95	60,52	653	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой	80	0,52	2,99	4,36	47	546
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	200	4,76	2	20,72	120	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	280	22,23	16,1	31,92	366	342,04
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	180	0,14	0,11	16	67	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		805	30,48	22,02	111,05	775	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	70	4,99	6,78	44,44	259	477
	Компот из свежих груш рец. 1	180	0,22	0,16	16,34	68	409,05
Итого за Полдник		250	5,21	6,94	60,78	327	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	80	0,5	6,77	3,53	78	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	90	15,95	10,12	3,79	170	652
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	250	5,28	12,75	22,75	230	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	50	8,35	4,33	10,28	136	10
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Ужин1		700	33,24	34,88	68,6	752	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		2 620	109,77	100,49	349,32	2796	

Рацион: 3-7 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая рец. 1	150	3,35	8,3	28,32	204	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	150	3,17	2,97	11,4	86	434
	Хлеб "8 злаков"	20	0,1	0,02		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	10	0,6	0,12	3,96	20	481,01
Итого за Завтрак		400	14,92	25,56	44,23	471	
Завтрак2	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед	Салат из свеклы с сыром	80	2,26	6,2	6,19	90	32
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	200	1,7	4,66	6,54	76	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	25	5,91	2,21	0,24	44	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	120	27,13	1,32	0,25	121	272,02
	Картофель, тушеный с луком рец. 3	200	3,62	11,92	33,4	254	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	180	0,65	0,11	23,54	98	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		875	46,32	35,94	105,76	937	
Полдник	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	120	9,25	6,3	48,76	289	475,03
	Чай с лимоном	180	0,41	0,09	9,25	41	431
	Итого за Полдник	300	9,66	6,39	58,01	330	
Ужин1	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	80	0,94	5,66	7,64	85	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	200	15,34	39,34	48,66	602	335,01
	Чай черный без сахара	180	0,36	0,09	0,07	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			9,98	40	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Ужин1	610	23,94	49,91	102,85	954	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	200	5,82	13,32	20,06	229	
Итого за день		2 815	102,58	132,01	374,8	3121	

Итого за период	77 007	2747,39	3292,7	10607,43	82457	
Среднее значение за период		98,1	117,6	378,8	2944,9	

Составил  Павлова Т.Н.

Утвердил Зам. директора 

Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,52	14,36	39,34	321	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	530	29,54	40,03	88,13	838	
Завтрак2	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	100	1,52	10,57	3,59	116	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	280	10,95	3,75	25,28	178	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Обед	940	35,04	47,81	136,98	1108	
Полдник	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
	Итого за Полдник	300	8,14	10,22	78,5	450	
Ужин1	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	80	1,01	8,78	5,18	104	28,01
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	330	5,84	13,07	68,08	410	160,01
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	820	32,14	45,7	120,89	1049	
Ужин2	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
	Итого за Ужин2	233	6,92	10,36	26,02	230	
Итого за день		3 253	113,7	155,24	493,26	3875	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	100	1,65	14,51	10,12	178	123
	Омлет с сыром запеченный	130	15,01	23,8	2,13	283	254
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		515	29,79	51,64	52,1	822	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	3,75	6,75	25,51	178	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	110	28,31	10,58	1,02	212	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		990	49,53	44,69	156,2	1235	
Полдник							
	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
Итого за Полдник		300	0,3	0,18	18,12	77	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	100	0,99	14,13	2,39	141	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, залеченная под соусом молочным	330	7,69	27,09	37,19	423	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	90	2,59	4,76	3,11	64	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		840	18,87	48,3	109,41	954	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	6	11,16	31,76	252	
Итого за день		3 155	106,37	156,61	396,7	3484	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	210	27,79	19,32	56,85	517	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	180	6,26	6,35	21,35	169	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		460	38,53	34,32	106,81	902	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	80	10,14	9,3	1,57	131	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	280	3,08	4,68	16,32	120	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	30	3,43	1,25	22,05	118	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,96	11,09	57,76	348	160,02
	Кисель из брусники	200	0,18	0,12	20,98	87	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 060	44,69	36,32	164,35	1174	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
Итого за Полдник		300	7,1	3,8	69,37	342	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	100	1,63	7,09	11,48	116	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	20,19	21,22	13,38	327	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	260	4,94	13,08	26,81	244	374,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		860	37,38	45,63	149,71	1168	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		3 330	136,09	127,97	554,25	4014	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200	8,14	12,4	35,7	289	228
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		601	21,91	25,44	100,78	739	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	100	1,02	7,05	8,4	101	58
	Щи зеленые	280	3,78	5,12	12,12	109	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	9,85	1,26	0,21	52	289,01
	Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	140	26,73	13,89	5,69	254	278,02
	Пюре картофельное рец. 2	280	5,35	12,43	49,39	328	362,01
	Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 120	53,63	41,78	133,55	1140	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Компот из клубники	200	0,08	0,02	21,96	88	810
Итого за Полдник		400	14,79	9,79	74,32	445	
Ужин1							
	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	100	0,81	7,07	2,76	78	70,03
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	16,37	42,89	51,91	651	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,42	1,42	1,45	20	384,03
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		650	24,46	53,41	107,94	1010	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,9	6,42	15,2	1	
Итого за день		3 421	122,61	137,73	475,68	3535	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	180	6,46	6,17	22,39	171	774
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	21,98	29,22	71,36	645	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	120	9,72	14,77	6,14	197	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	280	2,04	6,41	15,01	126	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	23,35	38,25	26,57	548	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		995	42,26	61,48	135,27	1276	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	210	25	15,56	55,57	467	265,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		410	25,54	15,78	80,27	580	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,08	14,14	3,28	149	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	5,76	8,28	67,8	366	640
	Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		790	26,04	42,65	123,98	989	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
Итого за Ужин2		225	8,23	13,13	68,8	437	
Итого за день		3 340	128,8	163,71	552,38	4019	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	12,54	17,45	2,38	216	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	80	2,5	2,54	5,22	53	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		610	39,12	38,62	87,01	857	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Уха ростовская рец. 1	280	16,69	12,96	20,19	264	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,27	1,5	1,61	21	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	180	6,64	9,68	42,34	283	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		1 000	48,8	41,36	168,04	1251	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,38	10,06	9,59	140	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	330	46,86	21,65	54,48	598	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	56,12	40,99	125,78	1103	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	8,8	6,8	27,84	213	
Итого за день		3 330	168,64	140,6	501,3	4009	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	180	5,31	7,87	36,22	236	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		510	22,2	31,16	61,23	616	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	100	1,83	12,08	7,43	146	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	280	1,57	6,52	5,4	87	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,09	2,65	0,28	53	341,04
	Рыба (филе окуня), тушеная в томате с овощами	200	23,56	11,14	8,88	230	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,38	9,66	49,92	306	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		1 210	46,95	44,35	152,17	1204	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	16,96	20,57	31,86	383	549
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
Итого за Полдник		400	24,58	24,59	69,88	602	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	100	2,83	16,29	8,48	193	18,09
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	120	13,43	7,34	5,86	144	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	7,2	10,78	51,66	338	353
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		755	40,31	41,49	134,27	1112	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 505	141,28	147,54	480,7	3879	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	220	29,17	19,46	31,03	421	269,02
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	37,45	31,67	73,32	740	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	100	0,5	6,48	1,73	68	528
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	280	8,85	10,89	12,49	184	286
	Птица тушеная (индейки)	100	13,1	8,39	5,01	152	343,04
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	280	5,26	13,61	27,97	254	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 075	34,38	41,54	126,45	1030	
Полдник							
	Сдоба с корицей	100	7,6	10	53,8	337	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
Итого за Полдник		300	7,72	10,04	70,58	407	
Ужин1							
	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	100	4,74	10,53	11,32	159	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	110	18,12	30,87	12,82	404	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	280	6,27	8,65	25,56	208	369,02
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	63	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	35,13	51,79	101,16	1023	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		200	5,14	7,22	7,56	122	
Итого за день		3 265	124,57	143,71	451,77	3414	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180	7,33	11,16	32,13	260	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	200	4,8	4,8	21,96	150	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	22,31	28,85	108,92	794	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	130	1,22	19,63	4,39	201	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	4,17	5,54	17,98	139	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	110	19,12	6,75	5,63	160	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	250	4,15	12,5	48,95	323	360,03
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед	1 080	38,06	53,35	154,73	1260		
Полдник	Лепешки картофельные рец.	130	6,1	8,2	43,44	271	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	0,18	0,12	21,98	91	418,12
	Итого за Полдник	385	15,47	13,08	76,73	511	
Ужин1	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	100	1,73	21,06	3,86	212	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	240	16,37	42,89	51,91	651	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,42	1,42	1,45	20	384,03
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	650	25,32	67,4	98,84	1102	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3.2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		3 215	109,62	175,84	496,03	3919	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	200	9,1	13,48	33,34	291	228,02
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	200	7	7,18	21,08	176	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	29,4	36,45	91,37	816	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	100	2,38	10,06	9,59	140	45,04
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	280	7,06	6,08	28,81	197	115,03
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,09	2,65	0,28	53	341,04
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	9,76	9,91	13,07	181	317
	Рис отварной рец. 2	140	3,4	4,61	36,72	206	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510
Итого за Обед		962	37,59	36,88	162,25	1144	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		300	7,4	3,84	75,91	379	
Ужин1							
	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	100	0,98	9,51	10,09	133	54
	Суфле из кабачков паровое рец.	60	1,85	3,03	7,36	64	166
	Язык (говяжий) отварной	100	27,18	20,46	4,41	296	290
	Овощи запеченные №2	250	4,98	23,23	27,83	341	315
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		800	41,85	58,26	101,51	1095	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		3 207	120,22	139,28	486,49	3777	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,24	12,22	45,26	332	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	200	3,54	3,4	18,38	119	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		615	22,63	33,48	107,25	842	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Сельдь с луком	80	10,14	9,3	1,57	131	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	2,77	6,55	25,51	172	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	330	33,52	22	59,13	567	332
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 090	55,94	48,68	174,97	1369	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	130	17,32	12,12	59,8	419	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
Итого за Полдник		430	25,12	16,12	80,06	568	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,99	15,12	3,21	154	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	5,76	8,28	67,8	366	640
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		810	24,95	43,63	133,89	1034	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,7	6,42	8,2	119	
Итого за день		3 595	136,26	149,22	548,26	4132	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,38	11,84	36,74	286	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,2	114	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		510	21,88	30,49	88,47	727	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	100	1,63	10,08	9,37	135	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	280	11,98	5,49	26,32	203	592
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	14,22	7,02	10,22	162	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	250	4,38	7,5	40,08	243	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	200	0,28	0,04	26,84	114	409,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 045	38,92	32,06	174,22	1153	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		410	14,14	13,58	83,81	522	
Ужин1							
	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	100	1,7	10,1	11,48	144	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	14,55	7,96	6,34	156	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	10,23	31,68	27,68	437	539
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		770	33,28	51,77	87,12	956	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		220	8,42	5,44	38,9	239	
Итого за день		3 405	121,39	134,79	545,22	3689	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	180	6,26	7,49	35,15	235	356
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		566	21,5	28,29	89,18	703	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	280	2,41	9,91	15,74	164	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыплята) рец.	110	19,49	12,36	4,63	208	652
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	160	6,53	6,45	46,9	277	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		960	38,45	52,81	148,43	1239	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	100	8,08	12,3	4,73	162	66
	Говядина, тушенная с черносливом	110	25,78	7,73	13,66	227	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	250	15,75	20,67	35,12	389	198
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	56,47	42,73	105,33	1039	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,2	7,22	23,52	186	
Итого за день		3 206	137,42	143,88	459,09	3752	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,46	26,14	41,34	437	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	530	29,6	53,11	68,78	872	
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	100	1,84	12,13	7,47	147	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	280	4,17	5,54	17,98	139	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	19,99	19,27	22,08	344	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	270	4,78	10,69	55,7	335	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
	Итого за Обед	1 115	44,06	50,48	178,49	1354	
Полдник	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,74	46,43	246	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
	Итого за Полдник	300	6,83	3,78	63,21	316	
Ужин1	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	100	1,6	10,08	9,77	136	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,21	0,89	0,92	13	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	180	6,97	6,17	44,46	261	246
	Чай черный без сахара	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Хлеб "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	720	28,8	24,52	106,86	768	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж 3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
	Итого за Ужин2	233	7,12	10,36	33,02	112	
Итого за день		3 348	119,66	142,95	490,81	3664	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	30,64	20,34	40,58	497	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	35	6,02	5,46	0,53	73	15
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		535	42,53	36,63	73,62	823	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	100	1,02	10,14	2,46	106	35,01
	Уха ростовская рец. 1	280	16,69	12,96	20,19	264	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	23,35	38,25	26,57	548	336
	Соус томатный рец. 1	25	0,23	1,25	1,35	18	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,18	2,34	22,3	91	815
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		975	47,87	66,87	114,41	1243	
Полдник							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	110	8,67	10,59	40,71	293	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		455	10,5	13,78	97,93	569	
Ужин1							
	Сельдь с луком	80	10,14	9,3	1,57	131	316
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	100	1,26	10,97	6,48	130	28,01
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	120	17,45	17,4	18,03	304	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,38	9,66	49,92	306	362,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		890	41,03	49,36	137,58	1170	
Ужин2							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		145	1,41	9,25	27,5	208	
Итого за день		3 310	145,22	176,53	480,15	4157	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	120	13,07	21,24	1,95	253	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	50	0,01	1,49	0,01	13	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		500	25,79	45,09	53,35	732	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	100	2,75	19,71	11,58	235	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	280	5,96	6,02	24,19	174	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	14,55	7,96	6,34	156	522
	Рис отварной рец. 2	180	4,37	5,92	47,21	264	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		1 000	35,53	47,78	169,52	1262	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		370	6,81	7,12	41,15	262	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	100	2,08	14,14	3,28	149	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	160	31,31	1,95	0,37	142	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	250	4,83	10	42,75	278	171,01
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		800	45,08	28,12	98,22	830	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 340	123,72	135,98	459,1	3361	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	230	29,31	30,1	75,48	674	266,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		496	41,85	47,78	123,85	1083	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	100	1,06	10,13	3,65	112	40,02
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	2,13	3,72	10,64	85	101
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	8,16	8,06	58,62	346	353,01
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		990	34,59	32,03	152,44	1054	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		300	8,14	10,22	78,5	450	
Ужин1							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,68	9,23	7,71	125	57
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	280	4,82	8,32	56,06	315	360,02
	Морковь, тушенная с черносливом	60	0,83	3,1	10,43	72	367
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		885	34,72	47,54	137,91	1146	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 301	126,54	143,52	555,85	4078	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	180	6,57	8,15	34,87	239	222,03
		Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	3,33	3,29	14,31	99	683
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак			550	20,08	24,33	104,01	722	
Завтрак2								
		Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
		Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед								
		Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
		Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	280	4,56	10,33	15,04	171	144
		Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	8,21	1,05	0,17	43	289,01
		Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	1,45	25,73	137	156
		Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	330	22,08	26,73	13,79	382	276,09
		Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
		Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед			1 085	46,34	56,63	136,28	1253	
Полдник								
		Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	11,27	9,11	63,27	380	475,04
		Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник			360	12,31	9,17	89,43	490	
Ужин1								
		Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	100	2,69	11,53	6,58	141	19
		Котлеты рубленые из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	110	16,19	19,32	18,6	319	347,08
		Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	250	3,88	13,3	21,1	219	175,03
		Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
		Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1			770	29,56	46,18	107,86	978	
Ужин2								
		Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
		Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2			220	8,24	7,6	27,2	216	
Итого за день			3 435	119,78	144,61	505,23	3901	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая на молоке	200	8,14	12,4	35,7	289	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	24,63	31,25	89,19	745	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	100	4,9	8,5	7,9	128	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	280	2,52	2,77	27,02	142	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,94	7,13	5,68	155	300
	Пюре картофельное рец. 3	280	5,38	9,66	49,92	306	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 050	36,36	30,07	149,64	1021	
Полдник							
	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,35	16,16	28,7	358	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	25	1,88	0,05	14,2	65	685
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
Итого за Полдник		365	25,45	16,33	70,72	536	
Ужин1							
	Огурцы свежие	80	0,64	0,08	2	11	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	240	18,41	47,21	58,39	723	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	15	3,45	4,35		54	13,05
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		645	29,3	53,67	121,97	1087	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,96	6,42	31,16	65	
Итого за день		3 260	126,45	139,19	535,38	3546	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	4,37	10		111	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	180	7,81	7,54	34,31	342	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		470	20,46	29,75	76,6	772	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	100	1,65	16,4	4,95	175	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	2,83	6,02	17	133	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	30	7,09	2,65	0,28	53	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	110	16,95	20	5,51	289	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	260	4,55	10,4	53,56	324	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		1 070	39,71	57,58	141	1266	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		480	14,32	17,11	80,83	542	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	100	0,85	10,26	6,22	122	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,58	15,1	12,94	262	285,01
	Рис отварной с овощами	160	3,5	5,18	35,68	207	665
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		675	29,79	32,57	106,66	852	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		145	0,73	3,13	31	165	
Итого за день		3 150	106,89	140,78	465,2	3741	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	5,5	8,7	33,48	234	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	21,74	30,87	87,51	719	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	130	7,71	13,99	4	174	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	280	1,62	3,67	8,51	74	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	8,21	1,05	0,17	43	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	330	27,26	16,3	38,97	410	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 085	53,95	45,74	126,79	1156	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	180	12,68	10,24	64,29	400	475,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		380	13,22	10,46	88,99	513	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,12	1,96	139	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	70	0,02	3,47	0,03	31	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,76	17,84	13,85	280	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	8,16	8,06	58,62	346	353,01
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		845	40,93	50,28	147,35	1244	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		3 550	138,14	150,99	514,08	4058	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	230	30,64	20,34	40,58	497	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		500	42,62	35,69	96,08	911	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	100	1,2	9,47	13,78	145	55,01
	Щи зеленые	280	3,78	5,12	12,12	109	284
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Тефтели рыбные (филе трески)	130	16,33	9,61	18,86	229	288,01
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	280	5,07	16,69	46,76	355	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 140	42,16	51,31	170,05	1316	
Полдник							
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
Итого за Полдник		300	7,82	10,08	71,38	411	
Ужин1							
	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	120	5,78	10,2	8,7	150	74,01
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,46	23,89	5,39	331	303,01
	Овощи запеченные №2	140	2,79	13,01	15,58	191	315
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	3,43	5,18	15,36	123	181,06
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		750	37,26	54,31	86,65	1014	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день		3 340	138,49	157,15	499,83	4103	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,3	13,22	1,58	144	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,27	15,43	2,65	190	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	80	2,42	2,53	5,06	52	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		526	28,4	47,6	54,44	767	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	100	2,68	9,23	7,71	125	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	280	1,57	6,52	5,4	87	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,7	11,02	6,78	209	298
	Рис отварной рец. 1	160	3,81	8,43	41,07	259	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,16	0,12	17,78	74	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		940	35,32	37,25	120,28	970	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	110	14,65	10,25	50,6	354	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		470	16,33	10,95	92,44	539	
Ужин1							
	Сельдь с луком	80	10,14	9,3	1,57	131	316
	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	100	0,5	6,48	1,73	68	528
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,96	11,09	57,76	348	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	782
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		840	33	46,81	108,82	994	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		3 286	120,07	150,45	428,65	3600	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
		Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	180	5,67	7,49	18,32	165	133
		Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
		Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак			480	20,6	28,3	81,89	638	
Завтрак2								
		Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед								
		Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	100	0,94	15,1	3,38	154	38,03
		Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	280	2,97	3,02	25,98	142	116,01
		Птица тушеная (индейки)	110	14,41	9,23	5,51	167	343,04
		Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	250	10,23	31,68	27,68	437	539
		Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
		Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед			1 055	35,22	61,2	141,8	1272	
Полдник								
		Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
		Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
Итого за Полдник			300	7,53	5,99	69,98	364	
Ужин1								
		Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
		Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	155	20,98	15,67	25,24	329	279,06
		Пюре картофельное рец. 3	300	5,76	10,35	53,49	328	362,02
		Котлеты из овощей с маслом сливочным	70	2,69	6,89	12,47	122	184
		Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1			915	39,16	49	151,75	1214	
Ужин2								
		Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
		Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2			240	9	6,8	34,84	95	
Итого за день			3 420	113,43	152,18	524,15	3783	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Каша рисовая жидкая на молоке	200	7,38	11,84	36,74	286	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		570	21,88	29,05	111,33	805	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	100	0,99	15,12	3,21	154	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	280	2,77	6,55	25,51	172	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	300	42,6	19,68	49,53	544	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 000	55,51	52,08	153,39	1325	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,6	10	53,8	337	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,18	2,34	22,3	91	815
Итого за Полдник		300	7,78	12,34	76,1	428	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	9,7	14,76	5,68	195	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленные, запеченные с соусом молочным	100	14,63	13,28	12,11	228	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	7,52	6,82	47,98	283	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	60	0,89	3,64	5,87	59	364
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		780	38,74	40,24	128,08	1037	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж 2.0%-3.5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		3 225	126,56	137,98	526,64	3896	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	130	3,64	6,86	6,11	101	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	19,58	36,11	45,73	594	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	100	1,52	10,08	8,56	131	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	280	2,13	3,72	10,64	85	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	300	27,39	27,21	38,94	508	275,02
	Компот из клубники	200	0,08	0,02	21,96	88	810
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Обед		980	43,28	43,51	116,64	1035	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	155	10,19	9,56	74,81	413	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		355	10,73	9,78	99,51	526	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	100	1,29	15,16	1,72	149	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,46	23,89	5,39	331	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	160	6,4	9,58	45,92	300	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	3,43	5,18	15,36	123	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	782
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		760	35,74	55,55	130,91	1201	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 245	119,84	152,82	489,65	3631	

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	150	25,14	15,89	32,36	366	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	15	3,56	4,56		56	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		435	37,57	32,4	85,43	784	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой	100	0,65	3,74	5,45	59	546
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	280	6,66	2,8	29,01	167	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	330	26,2	18,98	37,62	431	342,04
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,16	0,12	17,78	74	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 025	40,1	27,57	151,25	1027	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	7,13	9,69	63,48	369	477
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
Итого за Полдник		300	7,37	9,87	81,64	445	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	100	0,63	8,46	4,41	98	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	100	17,72	11,24	4,21	189	652
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	280	5,91	14,28	25,48	258	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		845	40,25	40,77	106,99	993	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 115	132,49	116,31	473,68	3538	

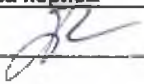
Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая вязкая рец. 1	180	4,01	9,95	33,98	244	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
	Итого за Завтрак	490	16,91	27,94	56,13	548	
Завтрак2	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	100	2,66	11,39	7,54	144	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	280	2,38	6,52	9,16	107	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	30	7,09	2,65	0,28	53	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	150	33,92	1,65	0,32	152	272,02
	Картофель , тушенный с луком рец. 3	280	5,07	16,69	46,76	355	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
	Итого за Обед	1 160	60,49	49,65	149,16	1295	
Полдник	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	135	10,41	7,09	54,86	325	475,03
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Итого за Полдник	335	10,87	7,19	65,14	370	
Ужин1	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	100	1,18	7,08	9,55	106	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	240	18,41	47,21	58,39	723	335,01
	Чай черный без сахара	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Ужин1	740	30,09	60,03	142,68	1230	
	Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121
Вафли в ассортименте (порционные)		20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	5,82	13,32	20,06	229	
Итого за день		3 355	126,1	159,02	477,06	3872	

Итого за период	92 907	3550,35	4116,58	13866,59	106427	
Среднее значение за период		126,8	147	495,2	3801	

Составил  Павлова Т.Н.

Утвердил Зам. директора 

Хромов М.Ю.

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	8,52	14,36	39,34	321	226
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	31,54	40,56	101,19	904	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 3	120	1,82	12,68	4,31	139	43,03
	Суп картофельный с фрикадельками рыбными рец. 2	300	11,73	4,02	27,09	190	117,02
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355,01
	Кисель из плодов или ягод свежих (вишня) рец. 2	200	1,16	2,74	19,56	86	418,07
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 010	36,99	51,2	147,43	1189	
Полдник							
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		300	8,14	10,22	78,5	450	
Ужин1							
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	100	1,26	10,97	6,48	130	28,01
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной со сливочным маслом рец. 1	350	6,2	13,86	72,21	434	160,01
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		870	33,35	48,8	130,28	1119	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Мини-кексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	6,92	10,36	26,02	230	
Итого за день		3 403	118,86	162,26	526,16	4092	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным для ДП	120	1,98	17,41	12,14	213	123
	Омлет с сыром запеченный	150	17,32	27,47	2,46	327	254
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	20	1,6	0,58	10,28	55	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	575	33,63	58,45	62,37	940	
Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	4,02	7,23	27,33	191	104,01
	Птица отварная (филе цыплят)	120	30,89	11,54	1,12	232	341
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
	Итого за Обед	1 100	56,05	49,72	181,9	1414	
Полдник	Ватрушка с творогом промышленного производства	100	0,08	0,1	0,54	3	483
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Итого за Полдник	300	0,3	0,18	18,12	77	
Ужин1	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 1	120	1,19	16,96	2,87	170	35,01
	Рыба (филе судака) с пюре картофельным, запеченная под соусом молочным	350	8,16	28,74	39,45	448	276,04
	Фасоль овощная отварная рец. 1	100	2,88	5,29	3,46	71	164
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	920	22,03	54,01	126,74	1090	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	200	6	11,16	31,76	252	
Итого за день		3 405	119,89	174,16	450	3917	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога с соусом ягодным (клубника) рец.1	230	30,43	21,16	62,27	566	267,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный на молоке рец.2	180	6,26	6,35	21,35	169	433,01
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		480	41,17	36,16	112,23	951	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне рец.	300	3,3	5,01	17,49	129	229,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	35	4	1,45	25,73	137	156
	Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,96	11,09	57,76	348	160,02
	Кисель из брусники	200	0,18	0,12	20,98	87	785
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 135	50,02	39,71	182,65	1302	
Полдник							
	Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
Итого за Полдник		300	7,1	3,8	69,37	342	
Ужин1							
	Кукуруза консервированная	50	3,66	2,21	20,4	116	188
	Салат из картофеля, моркови и горошка зеленого с растительным маслом	120	1,96	8,51	13,78	139	88
	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина) с соусом красным	120	20,19	21,22	13,38	327	304,05
	Рагу овощное с сливочным маслом (вариант № 3)	280	5,32	14,08	28,87	263	374,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		920	39,49	48,46	163,17	1257	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		3 485	146,17	136,03	591,43	4280	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша манная жидкая на молоке	200	8,14	12,4	35,7	289	228
		Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16.25	3,74	4,71		58	15
		Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
		Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак			621	23,51	26,02	111,06	793	
Завтрак2								
		Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
		Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед								
		Салат из свеклы и яблок с растительным маслом рец. 1	120	1,22	8,46	10,08	122	58
		Щи зеленые	300	4,05	5,49	12,99	116	284
		Мясо отварное (тазобедренная часть)	35	11,49	1,47	0,24	60	289,01
		Суфле паровое из рыбы (филе окуня) отварной	150	28,64	14,89	6,1	272	278,02
		Пюре картофельное рец. 2	300	5,73	13,32	52,92	352	362,01
		Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед			1 225	60,03	46,19	153,13	1285	
Полдник								
		Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
		Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
		Компот из клубники	200	0,08	0,02	21,96	88	810
Итого за Полдник			400	14,79	9,79	74,32	445	
Ужин1								
		Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	120	0,97	8,48	3,31	94	70,03
		Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	260	17,73	46,46	56,24	705	335
		Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,42	1,42	1,45	20	384,03
		Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1			710	27,38	58,8	121,92	1127	
Ужин2								
		Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
		Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2			220	5,9	6,42	15,2	1	
Итого за день			3 606	133,53	148,11	519,52	3851	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория на молоке рец.	180	6,46	6,17	22,39	171	774
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		490	23,18	29,46	79,28	684	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 2	150	12,15	18,47	7,68	247	66,02
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне со сметаной	300	2,19	6,87	16,08	135	83,01
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	280	23,35	38,25	26,57	548	336
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 065	46,04	65,88	145,8	1375	
Полдник							
	Сырники по-киевски с соусом клюквенным	240	28,57	17,78	63,51	534	265,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		440	29,11	18	88,21	647	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	2,5	16,97	3,94	179	43,01
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	5,76	8,28	67,8	366	640
	Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	27,06	45,6	128,6	1039	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
Итого за Ужин2		225	8,23	13,13	68,8	437	
Итого за день		3 490	138,37	173,52	583,39	4274	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 1	120	12,54	17,45	2,38	216	253
	Горошек зеленый консервированный со сливочным маслом	100	3,12	3,17	6,52	67	244
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		640	40,54	39,54	93,45	898	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Уха ростовская рец. 1	300	17,88	13,89	21,63	283	119
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус томатный рец. 1	30	0,27	1,5	1,61	21	381
	Изделия макаронные отварные рец. 1	200	7,38	10,76	47,04	314	359,01
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Обед		1 090	52,86	45,59	188,12	1388	
Полдник							
	Сдоба с повидлом	100	7,88	5,32	40,5	265	13,02
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	2,86	12,07	11,51	168	45,04
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	49,7	22,96	57,79	635	294
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		810	60,84	44,72	140,11	1215	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	8,8	6,8	27,84	213	
Итого за день		3 510	178,84	149,48	542,15	4299	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша кукурузная вязкая рец. 2	200	5,9	8,74	40,24	263	354,13
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Хлеб "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	24,04	32,28	73,17	683	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания с растительным маслом	120	2,2	14,5	8,92	176	4,01
	Суп из овощей с цветной капустой на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	1,68	6,99	5,79	93	109,05
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,27	3,09	0,33	62	341,04
	Рыба (филе окуня), тушенная в томате с овощами	200	23,56	11,14	8,88	230	274,05
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,76	10,35	53,49	328	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		1 315	51,79	49,19	175,87	1366	
Полдник							
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Пицца собственного производства	100	16,96	20,57	31,86	383	549
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
Итого за Полдник		400	24,58	24,59	69,88	602	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом рец.	120	3,4	19,55	10,18	231	18,09
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	14,55	7,96	6,34	156	522
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	180	7,2	10,78	51,66	338	353
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	80	6,4	2,32	41,12	219	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		815	44,2	46,07	150,69	1237	
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 720	151,85	158,08	532,76	4233	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суфле творожное паровое с соусом клюквенным	230	30,5	20,34	32,44	441	269,02
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	30	1,8	0,36	11,88	59	481,01
	Итого за Завтрак	490	39,38	32,67	78,69	779	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	120	0,6	7,78	2,08	81	528
	Щи из шпината на бульоне из птицы со сметаной и яйцом рец.	300	9,48	11,67	13,38	198	286
	Птица тушеная (индейки)	100	13,1	8,39	5,01	152	343,04
	Рагу из овощей с соусом красным рец. 1 (капуста цветная)	300	5,64	14,58	29,97	272	175
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
	Итого за Обед	1 165	37,49	45,12	142,75	1142	
Полдник	Сдоба с корицей	100	7,6	10	53,8	337	13,01
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
	Итого за Полдник	300	7,72	10,04	70,58	407	
Ужин1	Салат картофельный с кальмарами с соусом салатным для ДП рец. 2	120	5,69	12,64	13,58	190	69,01
	Шницель натуральный рубленый (свинина) с соусом красным	110	18,12	30,87	12,82	404	304
	Капуста белокочанная тушеная с маслом сливочным рец. 3	300	6,72	9,27	27,39	223	369,02
	Чай с сахаром	200	0,4	0,1	15,06	63	9
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1	830	37,73	54,76	113,17	1109	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3.2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Итого за Ужин2	200	5,14	7,22	7,56	122	
Итого за день		3 435	132,21	151,26	485,45	3651	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	180	7,33	11,16	32,13	260	228
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	200	4,8	4,8	21,96	150	775
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	22,31	28,85	108,92	794	
	Завтрак2	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52
Сок фруктовый или нектары фруктовые		200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	150	1,41	22,65	5,07	232	38,03
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	300	4,47	5,94	19,26	149	85,01
	Мясо (говядина), шпигованное овощами, тушеное	120	20,86	7,37	6,14	174	293
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 1	270	4,48	13,5	52,87	349	360,03
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
	Итого за Обед	1 180	42,62	58,92	174,18	1408	
Полдник	Лепешки картофельные рец.	150	7,03	9,47	50,13	312	176
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Кисель из плодов или ягод свежих (брусника) рец. 1	200	0,18	0,12	21,98	91	418,12
	Итого за Полдник	405	16,4	14,35	83,42	552	
Ужин1	Салат из цветной капусты, огурцов и зеленого горошка с соусом салатным для ДП	120	2,08	25,27	4,63	254	301
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП. с маслом сливочным	260	17,73	46,46	56,24	705	335
	Соус молочный (для подачи к блюду) рец. 3	20	0,42	1,42	1,45	20	384,03
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	700	27,63	75,3	107,9	1218	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
	Итого за Ужин2	220	6,58	12,52	27,7	108	
Итого за день		3 385	117,42	190,58	531,23	4224	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая на молоке	200	9,1	13,48	33,34	291	228,02	
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79	
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261	
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	200	7	7,18	21,08	176	683	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01	
	Итого за Завтрак	550	29,4	36,45	91,37	816		
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740	
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407	
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242		
Обед	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом рец. 2	120	2,86	12,07	11,51	168	45,04	
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 1	300	7,56	6,51	30,87	211	115,03	
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,27	3,09	0,33	62	341,04	
	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным рец. 1	100	9,76	9,91	13,07	181	317	
	Рис отварной рец. 2	200	4,86	6,58	52,46	294	355,01	
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01	
	Мини-пряники в ассортименте	22	1,38	1,6	15,46	81	510	
	Итого за Обед	1 097	43,21	42,26	195,08	1350		
	Полдник	Пирожок печеный с яблоками	100	6,86	3,62	51,21	266	476,01
		Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		300	7,4	3,84	75,91	379		
Ужин1	Салат из моркови, яблок, апельсинов с соусом салатным для ДП рец. 1	120	1,18	11,41	12,11	159	54	
	Суфле из кабачков паровое рец.	70	2,16	3,54	8,59	75	166	
	Язык (говяжий) отварной	110	29,9	22,51	4,85	325	290	
	Овощи запеченные №2	300	5,97	27,87	33,39	409	315	
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431	
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480	
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01	
	Итого за Ужин1	900	46,67	67,48	114,72	1249		
Ужин2	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04	
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01	
	Итого за Ужин2	145	0,73	3,15	15	101		
Итого за день		3 442	130,66	153,88	532,53	4137		

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая на молоке	200	9,24	12,22	45,26	332	221,05
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	200	3,54	3,4	18,38	119	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		635	23,83	33,72	115,17	881	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	2,97	7,02	27,33	185	104
	Запеканка картофельная с мясом с соусом красным основным	350	35,55	23,33	62,71	601	332
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 200	62,87	53,36	194,32	1519	
Полдник							
	Ватрушка с творогом собственного производства	150	19,98	13,98	69	483	477
	Творог детский классический с массовой долей жира не менее 4,5% (без компонентов)	100	7,4	3,9	10,2	106	270
	Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
Итого за Полдник		450	27,78	17,98	89,26	632	
Ужин1							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	120	1,19	18,14	3,85	185	37,02
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	300	5,76	8,28	67,8	366	640
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		840	25,75	46,77	138,49	1085	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		220	5,7	6,42	8,2	119	
Итого за день		3 775	147,85	159,14	589,33	4436	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая жидкая на молоке	250	9,23	14,8	45,93	357	228,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	200	4,22	3,96	15,2	114	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	560	23,73	33,45	97,66	798	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2	450	4,75	1,45	72,7	92		
Обед	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 2	120	1,96	12,1	11,24	162	72,01
	Суп рыбный (консервы лососевые) рец. 1	300	12,84	5,88	28,2	217	592
	Котлеты мясные (говядина) паровые, запеченные в молочном соусе с маслом сливочным	100	14,22	7,02	10,22	162	310
	Картофель и овощи, тушенные в красном соусе	270	4,73	8,1	43,28	263	171
	Компот из свежих лимонов рец. 1	200	0,28	0,04	26,84	114	409,15
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
	Итого за Обед	1 135	42,46	35,6	194,23	1281	
Полдник	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Йогурт с фруктовым наполнителем 2,0-3,5 %	110	5,5	3,52	3,85	75	404
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Итого за Полдник	410	14,14	13,58	83,81	522	
Ужин1	Салат картофельный с горошком зеленым с растительным маслом	120	2,04	12,12	13,78	172	18,1
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	130	14,55	7,96	6,34	156	522
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	270	11,04	34,21	29,89	472	539
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	820	35,03	56,44	95,59	1039	
Ужин2	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2	220	8,42	5,44	38,9	239		
Итого за день	3 595	128,53	145,96	582,89	3971		

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из пшена и риса молочная жидкая (-Дружба-)	200	6,96	8,32	39,06	261	356
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		586	22,2	29,12	93,09	729	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,12	4,06	185	38,03
	Суп картофельный на бульоне из птицы с перцем сладким со сметаной	300	2,58	10,62	16,86	176	111,02
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	120	21,26	13,49	5,05	226	652
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	180	7,34	7,25	52,76	312	353,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед		1 060	43,39	59	169,57	1402	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности	100	7,88	5,32	40,5	265	13
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		300	13,88	11,71	49,89	385	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	120	9,7	14,76	5,68	195	66
	Говядина, тушенная с черносливом	120	28,13	8,44	14,9	248	296
	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами рец. 1	270	17	22,33	37,93	420	198
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		820	63,09	47,97	119,43	1171	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		200	5,2	7,22	23,52	186	
Итого за день		3 396	149,68	156,14	498,24	4073	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 2

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша боярская (из пшена с изюмом) рец.	200	9,46	26,14	41,34	437	225
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		550	30,8	53,35	76,7	911	
Завтрак2							
	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед							
	Икра кабачковая промышленного производства рец. 3	120	2,21	14,56	8,96	176	76,02
	Борщ сибирский на мясном бульоне со сметаной	300	4,47	5,94	19,26	149	85,01
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	8,21	1,05	0,17	43	289,01
	Биточки из кальмаров и рыбы (филе трески) с маслом сливочным	130/5	19,99	19,27	22,08	344	284,02
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	280	4,96	11,09	57,76	348	160,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед		1 200	48,56	54,45	196,41	1482	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с картофелем и луком	100	6,71	3,74	46,43	246	476,02
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
Итого за Полдник		300	6,83	3,78	63,21	316	
Ужин1							
	Салат «Степной» из различных овощей с растительным маслом	120	1,92	12,1	11,72	163	41
	Биточки мясные (говядина) рубленые -Школьные- рец. 1	100	16,97	6,75	15,83	194	311
	Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	30	0,21	0,89	0,92	13	389
	Изделия макаронные (фигурные) отварные с маслом сливочным	200	7,74	6,86	49,4	290	246
	Чай черный без сахара	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Хлеб "8 злаков"	50	0,25	0,05		2	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		770	30,49	27,35	117,71	844	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Мини-хексы	33,3	1,32	3,96	17,82	112	548,01
Итого за Ужин2		233	7,12	10,36	33,02	112	
Итого за день		3 503	127,05	149,99	527,5	3907	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	33,3	22,11	44,11	540	269,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Колбаса вареная порциями Изделия колбасные вареные (колбаса) "Докторская"	40	6,88	6,24	0,6	84	15
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		560	46,05	39,18	77,22	877	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом рец. 2	120	1,22	12,17	2,95	127	35,01
	Уха ростовская рец. 1	300	17,88	13,89	21,63	283	119
	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	300	25,02	40,98	28,47	587	336
	Соус томатный рец. 1	30	0,27	1,5	1,61	21	381
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,18	2,34	22,3	91	815
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Обед		1 060	52,37	73,22	127,6	1372	
Полдник							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0-3,5% (с фруктово-ягодными добавками) в ассортименте	125	0,63	3,13	15	100	462,01
	Блины рец. 1	120	9,46	11,56	44,41	319	465
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		465	11,29	14,75	101,63	595	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Салат овощной с редькой и яблоками с соусом салатным	120	1,51	13,16	7,78	155	28,01
	Биточки из птицы (филе индейки) рубленные школьные с соусом красным основным рец. 2	130	18,91	18,84	19,53	330	352,19
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,76	10,35	53,49	328	362,02
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		970	46,26	56,13	148,3	1296	
Ужин2							
	Бийогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		145	1,41	9,25	27,5	208	
Итого за день		3 510	159,26	193,17	511,36	4492	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,23	9,91	1,18	108	1 075,01
	Омлет, смешанный с продуктами мясными (ветчина) , запеченный	130	14,16	23,01	2,11	274	255
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 3	80	0,02	2,38	0,02	21	358,17
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	26,89	47,75	53,52	761	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом, орехами и чесноком с соусом салатным для ДП	120	3,3	23,65	13,9	281	22
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне из птицы рец. 2	300	6,39	6,45	25,92	186	115,07
	Филе из птицы(индейка), тушеное в томатном соусе	150	16,79	9,18	7,32	180	522
	Рис отварной рец. 2	200	4,86	6,58	52,46	294	355,01
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Обед		1 110	41,24	54,56	192,86	1441	
Полдник							
	Яблоки печеные с сахарной пудрой	150	0,71	0,71	31,76	141	452
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		370	6,81	7,12	41,15	262	
Ужин1							
	Салат из редиса с растительным маслом рец. 1	120	2,5	16,97	3,94	179	43,01
	Рыба (филе судака) припущенная	180	35,23	2,2	0,41	160	272,01
	Картофель и овощи, тушенные в томатном соусе	300	5,79	12	51,3	334	171,01
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		920	52,38	33,73	120,53	1001	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 610	137,83	151,03	504,92	3740	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Пудинг из творога запеченный с соусом ягодным рец. 1	250	31,86	32,72	82,04	732	266,01
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
		Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак			536	45,6	50,64	138,33	1180	
Завтрак2								
		Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед								
		Салат из помидоров свежих с перцем сладким и луком зеленым с растительным маслом рец. 2	120	1,27	12,16	4,38	135	40,02
		Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	2,28	3,99	11,4	91	101
		Гуляш (говядина) из мяса отварного с растительным маслом	100	16,5	7,95	4,13	154	299,01
		Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	8,16	8,06	58,62	346	353,01
		Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
		Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Обед			1 060	36,95	34,86	166,99	1150	
Полдник								
		Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
		Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник			300	8,14	10,22	78,5	450	
Ужин1								
		Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,22	11,08	9,25	150	57
		Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
		Картофель отварной с сливочным маслом рец. 3	300	5,16	8,91	60,06	338	360,02
		Морковь, тушенная с черносливом	70	0,97	3,61	12,17	84	367
		Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (Филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
		Чай с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	430
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1			955	36,94	50,73	153,11	1246	
Ужин2								
		Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
		Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2			200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день			3 481	134,87	152,4	600,08	4371	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшенная с тыквой рец. 2	200	7,3	9,06	38,74	265	222,03
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.	180	3,33	3,29	14,31	99	683
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	570	20,81	25,24	107,88	748	
Завтрак2	Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,12	4,06	185	38,03
	Суп-пюре из горошка зеленого на мясном бульоне рец. 1	300	4,89	11,07	16,11	183	144
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	9,85	1,26	0,21	52	289,01
	Сухарики из хлеба пшеничного рец. 1	40	4,58	1,66	29,4	157	156
	Рыба (филе судака) с картофелем в молоке, запеченная под соусом молочным	350	23,42	28,35	14,63	406	276,09
	Компот из плодов быстромороженных (клюква) рец.	200	0,12	0,04	16,78	70	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
	Итого за Обед	1 185	52,42	62,96	155,64	1416	
Полдник	Оладьи с яблоками с джемом рец. 3	160	11,27	9,11	63,27	380	475,04
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
	Итого за Полдник	360	12,31	9,17	89,43	490	
Ужин1	Салат «Летний» с соусом салатным для ДП рец. 1	120	3,23	13,84	7,9	169	19
	Котлеты рубленные из птицы (филе индейки) со сливочным маслом	120	17,66	21,07	20,29	348	347,08
	Рагу из овощей с соусом томатным рец. 2 (капуста цветная)	270	4,19	14,36	22,79	236	175,03
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
	Итого за Ужин1	830	32,48	51,42	116,52	1072	
Ужин2	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
	Итого за Ужин2	220	8,24	7,6	27,2	216	
Итого за день		3 615	129,51	157,09	537,12	4184	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке	200	8,14	12,4	35,7	289	228
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
	Итого за Завтрак	530	24,63	31,25	89,19	745	
Завтрак2	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
	Итого за Завтрак2	450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед	Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 1	120	5,88	10,2	9,48	153	74
	Суп картофельный на мясном бульоне рец. 2	300	2,7	2,97	28,95	152	107,02
	Азу из мяса отварного (говядина)	100	16,94	7,13	5,68	155	300
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,76	10,35	53,49	328	362,02
	Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед	1 140	39,9	33,19	169,78	1145		
Полдник	Запеканка из творога с изюмом рец. 1	140	23,35	16,16	28,7	358	546
	Молоко сгущенное с сахаром промышленного производства	30	2,25	0,06	17,04	78	685
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
	Итого за Полдник	370	25,82	16,34	73,56	549	
Ужин1	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	70
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	19,94	51,14	63,26	783	335,01
	Сыр полутвердый (Российский)	20	4,6	5,8		72	13,05
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1	720	34,14	59,6	140,4	1235	
Ужин2	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
	Итого за Ужин2	220	5,96	6,42	31,16	65	
Итого за день		3 430	135,2	148,25	576,79	3831	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия деликатесные из мяса (ветчина) для школьного питания порциями	40	4,37	10		111	17
	Вареники замороженные для ДП с маслом сливочным	200	8,68	8,38	38,12	380	472
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	20	1,2	0,24	7,92	40	481,01
Итого за Завтрак		490	21,33	30,59	80,41	810	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Икра баклажанная промышленного производства	120	1,98	19,68	5,94	210	75,01
	Суп с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	3,03	6,45	18,21	142	128
	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	35	8,27	3,09	0,33	62	21
	Печень по-строгановски в сметанно-томатном соусе	120	18,49	21,82	6,01	316	302
	Картофель отварной с растительным маслом рец. 2	280	4,9	11,2	57,68	349	160,01
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 175	45,31	64,88	160,93	1438	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	180	0,72	0,72	17,64	85	749
	Сдоба "Свердловская"	100	7,6	10	53,8	337	483
	Молоко ультрапастеризованное в индивид. упаков.	200	6	6,39	9,39	120	832
Итого за Полдник		480	14,32	17,11	80,83	542	
Ужин1							
	Салат витаминный (вариант № 1) с соусом салатным для ДП рец. 3	120	1,02	12,31	7,46	146	20,02
	Шницель рыбный (филе трески) натуральный	120/5	18,58	15,1	12,94	262	285,01
	Рис отварной с овощами	180	3,94	5,83	40,14	232	665
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		725	31	35,39	116,32	921	
Ужин2							
	Биойогурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		145	0,73	3,13	31	165	
Итого за день		3 325	114,57	151,74	498,6	4020	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 3

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша вязкая из овсянных хлопьев "Геркулес" рец. 2	200	5,5	8,7	33,48	234	354,03
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		590	21,74	30,87	87,51	719	
Завтрак2							
	Яблоки свежие рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком зеленым с соусом салатным для ДП	150	8,9	16,14	4,62	200	67,01
	Борщ с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной	300	1,74	3,93	9,12	79	94
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	30	9,85	1,26	0,21	52	289,01
	Рагу из овощей с мясом отварным со сливочным маслом	350	28,91	17,29	41,34	435	301
	Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 180	60,55	49,88	143,49	1288	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с соусом клюквенным рец. 2	200	14,09	11,38	71,44	445	475,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		400	14,63	11,6	96,14	558	
Ужин1							
	Салат зеленый с огурцами с растительным маслом рец. 1	100	1	14,12	1,96	139	34
	Кукуруза сахарная консервированная отварная со сливочным маслом рец. 1	80	0,02	3,96	0,03	36	358,15
	Котлеты рубленные из кур (филе куриное) , запеченные с соусом молочным	110	15,76	17,84	13,85	280	350,02
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 2	200	8,16	8,06	58,62	346	353,01
	Бутерброды с рыбными продуктами (филе семги, форели слабосоленой)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай зеленый без сахара рец.	200	0,4	0,1	0,08	3	782
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		865	41,53	50,89	151,31	1269	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		220	6,38	12,52	20,7	226	
Итого за день		3 685	146,75	156,88	541,89	4260	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: понедельник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Суфле творожное паровое с соусом абрикосовым	250	33,3	22,11	44,11	540	269,03
		Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
		Какао-напиток витаминизированный на молоке рец. 1	180	6,3	6,46	18,97	159	683
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак			520	45,28	37,46	99,61	954	
Завтрак2								
		Апельсины свежие	250	2,25	0,5	20,25	150	740
		Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2			450	3,25	0,7	40,45	242	
Обед								
		Салат из моркови с изюмом с соусом салатным для ДП рец. 1	120	1,44	11,36	16,54	174	55,01
		Щи зеленые	300	4,05	5,49	12,99	116	284
		Мясо отварное (тазобедренная часть)	20	6,56	0,84	0,14	34	289,01
		Тефтели рыбные (филе трески)	150	18,84	11,09	21,77	264	288,01
		Соус сметанный с томатом и луком рец. 1	20	0,14	0,59	0,61	8	389
		Картофель тушеный с луком рец. 3	300	5,43	17,88	50,1	381	160,03
		Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
		Шоколад	20	1,96	6,94	10,08	111	503
Итого за Обед			1 250	47,54	56,77	192,99	1480	
Полдник								
		Сдоба с маком	100	7,6	10	53,8	337	483
		Компот из быстрозамороженных ягод (черная смородина)	200	0,22	0,08	17,58	74	415
Итого за Полдник			300	7,82	10,08	71,38	411	
Ужин1								
		Винегрет овощной с кальмарами с растительным маслом рец. 2	150	7,23	12,75	10,88	187	74,01
		Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,46	23,89	5,39	331	303,01
		Овощи запеченные №2	160	3,18	14,86	17,81	218	315
		Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	3,43	5,18	15,36	123	181,06
		Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
		Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
		Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1			810	39,7	58,83	95,02	1098	
Ужин2								
		Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
		Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2			200	5,38	5,06	35,22	209	
Итого за день			3 530	148,97	168,9	534,67	4394	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	80	4,3	13,22	1,58	144	1 075,01
	Омлет натуральный, запеченный или сваренный на пару рец. 2	100	10,27	15,43	2,65	190	253,01
	Горошек зеленый консервированный отварной со сливочным маслом рец. 3	100	3,02	3,16	6,33	65	358,11
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Сыры плавленые (треугольные порции в фольге, масса нетто 1 порции не более 20г)	16,25	3,74	4,71		58	15
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		566	30,2	48,47	63,63	819	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 1	120	3,22	11,08	9,25	150	57
	Суп из овощей с цветной капустой на мясном бульоне со сметаной рец. 1	300	1,68	6,99	5,79	93	109
	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе со сливочным маслом	110	20,7	11,02	6,78	209	298
	Рис отварной рец. 1	180	4,28	9,49	46,21	292	355,01
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,16	0,12	17,78	74	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 030	38,44	41,16	140,41	1101	
Полдник							
	Яблоки свежие рец.	160	0,64	0,64	15,68	75	749
	Ватрушка с творогом собственного производства	120	15,98	11,18	55,2	387	477
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	26,16	110	819
Итого за Полдник		480	17,66	11,88	97,04	572	
Ужин1							
	Сельдь с луком	100	12,68	11,63	1,96	164	316
	Салат из морской капусты со сладким перцем и огурцом	120	0,6	7,78	2,08	81	528
	Изделия колбасные (сардельки) вареные для ДП	100	11,4	18,2	1,3	215	340,01
	Картофель отварной со сливочным маслом и укропом рец. 3	350	6,2	13,86	72,21	434	160,02
	Чай зеленый с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	782
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	37,48	53,33	127,97	1146	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Пастила	20	0,1		16	65	507
Итого за Ужин2		200	5,14	7,2	23,56	186	
Итого за день		3 546	130,8	162,68	481,72	3968	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и с сыром	60	8,33	16,43	11,73	195	12 011,02
	Суп молочный с изделиями макаронными рец. 1	200	6,3	8,32	20,36	183	133
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		540	24,03	29,95	102,13	750	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов свежих с луком репчатым с растительным маслом рец. 1	120	1,13	18,12	4,06	185	38,03
	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из птицы рец. 1	300	3,18	3,24	27,84	152	116,01
	Птица тушеная (индейки)	120	15,72	10,07	6,01	182	343,04
	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	300	12,27	38,01	33,21	525	539
	Компот из свежих яблок рец. 1	200	0,24	0,24	17,86	76	409
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 185	40,97	72,14	163,43	1483	
Полдник							
	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом	100	7,31	5,87	42,16	251	476,03
	Компот из чернослива	200	0,22	0,12	27,82	113	825
Итого за Полдник		300	7,53	5,99	69,98	364	
Ужин1							
	Салат из моркови и яблок с орехами с соусом салатным для ДП	100	2,87	14,06	8,73	174	1 150,03
	Котлеты (биточки) рыбные (филе судака) с соусом молочным	180	24,36	18,2	29,31	382	279,06
	Пюре картофельное рец. 3	300	5,76	10,35	53,49	328	362,02
	Котлеты из овощей с маслом сливочным	80	3,08	7,88	14,26	140	184
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	50	4	1,45	25,7	137	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		960	43,53	52,64	161,57	1305	
Ужин2							
	Ацидофилин для дошкольного и школьного питания с м.д.ж.3,2%	200	5,8	6,4	15,2		439,03
	Сушки	40	3,2	0,4	19,64	95	513
Итого за Ужин2		240	9	6,8	34,84	95	
Итого за день		3 655	126,98	168,41	575,84	4197	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Каша рисовая жидкая на молоке	250	9,23	14,8	45,93	357	228,01
	Кофейный напиток из цикория с молоком рец.	180	4,32	4,32	19,76	135	775
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		620	23,73	32,01	120,52	876	
Завтрак2							
	Яблоки свежие красные рец.	230	0,92	0,92	22,54	108	749
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	1,12	42,74	200	
Обед							
	Салат из помидоров свежих с луком зеленым с растительным маслом рец. 1	120	1,19	18,14	3,85	185	37,02
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне (с крупой перловой) со сметаной рец. 1	300	2,97	7,02	27,33	185	104
	Жаркое по-домашнему (говядина)	350	49,7	22,96	57,79	635	294
	Компот из свежих апельсинов	200	0,5	0,1	16,2	80	411
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 120	65,01	59,38	177,17	1527	
Полдник							
	Булочка повышенной калорийности промышленного производства	100	7,6	10	53,8	337	530
	Компот из быстрозамороженных ягод (вишня)	200	0,18	2,34	22,3	91	815
Итого за Полдник		300	7,78	12,34	76,1	428	
Ужин1							
	Салат из кальмаров с яблоками с соусом салатным для ДП рец. 1	150	12,12	18,45	7,1	244	66
	Котлеты мясные (говядина) рубленные, запеченные с соусом молочным	100	14,63	13,28	12,11	228	309
	Изделия макаронные отварные рец. 3	200	7,52	6,82	47,98	283	359,02
	Морковь, припущенная с маслом сливочным рец. 1	70	1,04	4,24	6,85	69	364
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	50	3	0,6	19,8	99	481,01
Итого за Ужин1		830	41,91	44,65	134,44	1116	
Ужин2							
	Биойгурт с м.д.ж. 2,0%-3,5% (без добавок)	125	0,63	3,13	15	100	462,04
	Печенье сухое крекер (порционное)	20	0,1	0,02		1	509,01
Итого за Ужин2		145	0,73	3,15	15	101	
Итого за день		3 445	141,08	152,65	565,97	4248	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Изделия колбасные (колбаски, сосиски) вареные для ДП	100	10,4	20,1	0,8	226	340
	Капуста цветная отварная с маслом сливочным	150	4,2	7,92	7,05	117	162,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао-напиток витаминизированный с молоком рец.1	180	1,06	0,5	10,21	51	117,03
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		520	21,34	37,41	54,59	649	
Завтрак2							
	Бананы свежие	250	3,75	1,25	52,5		741
	Сок фруктовый или прямого отжима	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		450	4,75	1,45	72,7	92	
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом рец. 1	120	1,82	12,1	10,27	157	72
	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелконашинкованными овощами рец. 1	300	2,28	3,99	11,4	91	101
	Мясо отварное (тазобедренная часть)	25	8,21	1,05	0,17	43	289,01
	Рыба (филе судака) , запеченная с картофелем, по-русски	350	31,96	31,75	45,43	592	275,02
	Компот из клубники	200	0,08	0,02	21,96	88	810
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Обед		1 115	52,75	51,37	143,83	1254	
Полдник							
	Оладьи с изюмом с соусом вишневым рец.2	160	10,52	9,87	77,23	427	474,02
	Напиток из плодов шиповника	200	0,54	0,22	24,7	113	496
Итого за Полдник		360	11,06	10,09	101,93	540	
Ужин1							
	Салат зеленый с растительным маслом рец. 1	120	1,55	18,19	2,06	178	33
	Печень, тушенная в соусе сметанном с томатом и луком	120	18,46	23,89	5,39	331	303,01
	Каша рассыпчатая гречневая рец. 1	200	8	11,98	57,4	375	353
	Котлеты капустные с сливочным маслом рец. 3	80	3,43	5,18	15,36	123	181,06
	Чай зеленый с сахаром рец.	200	0,4	0,1	10,06	43	782
	Мед в индивидуальной упаковке	20	0,16		16,06	66	457
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
Итого за Ужин1		860	40,4	61,8	160,93	1399	
Ужин2							
	Кефир для питания детей с 8-ми месяцев, с м.д.ж 3,2%	200	5,6	6,4	8,2	118	439,01
	Зефир неглазированный (порционный)	20	0,16	0,02	15,96	65	507
Итого за Ужин2		220	5,76	6,42	24,16	183	
Итого за день		3 525	136,06	168,54	558,14	4117	

Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сырники из творога с соусом ягодным рец. 2	160	26,81	16,95	34,52	391	263,07
	Сыр полутвердый (Голландский)	20	4,74	6,08		75	13,01
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Напиток кофейный с молоком рец. 1	180	3,19	3,06	16,54	107	433
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		450	40,42	34,98	87,59	828	
Завтрак2							
	Киви свежие	110	0,88	0,44	8,91	52	744
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		310	1,88	0,64	29,11	144	
Обед							
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой	120	0,78	4,49	6,54	71	546
	Суп с клецками на бульоне из индейки рец.	300	7,14	3	31,08	179	82,04
	Рагу из птицы (филе индейки) рец.	350	27,79	20,13	39,9	457	342,04
	Компот из плодов быстромороженных (брусника) рец.	200	0,16	0,12	17,78	74	680
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Мармелад в ассортименте	25	0,03		19,85	80	272,01
Итого за Обед		1 115	44,3	30,2	169,75	1144	
Полдник							
	Ватрушка с джемом собственного производства	100	7,13	9,69	63,48	369	477
	Компот из свежих груш рец. 1	200	0,24	0,18	18,16	76	409,05
Итого за Полдник		300	7,37	9,87	81,64	445	
Ужин1							
	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом рец.2	120	0,76	10,15	5,29	118	18,14
	Суфле из отварной птицы (филе цыпленка) рец.	110	19,49	12,36	4,63	208	652
	Капуста белокочанная тушеная с маслом растительным рец. 1	300	6,33	15,3	27,3	276	369,03
	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе семги с/с)	55	9,19	4,76	11,31	149	10
	Чай фруктовый в ассортименте (пакетированный, масса 1 порции не более 2 грамм)	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Итого за Ужин1		925	44,57	45,13	123,17	1117
Ужин2							
	Йогурт питьевой для питания детей с 8-ми месяцев	180	5,22	5,04	19,26	144	463
	Печенье сахарное (порционное)	20	0,1	0,02		1	509
Итого за Ужин2		200	5,32	5,06	19,26	145	
Итого за день		3 300	143,86	125,88	510,52	3823	

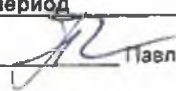
Рацион: 11-18 лет

Неделя: 4

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая рец. 1	200	4,46	11,06	37,76	271	354,06
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	60	7,62	6,9	0,42	94	261
	Масло сливочное порционное по 10 грамм	10	0,08	7,25	0,13	66	79
	Какао с молоком	180	3,8	3,56	13,68	103	434
	Хлеб "8 злаков"	40	0,2	0,04		1	482
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Завтрак		530	18,56	29,29	67,83	614	
Завтрак2							
	Груши свежие	230	0,92	0,69	23,69	108	743
	Сок фруктовый или нектары фруктовые	200	1	0,2	20,2	92	407
Итого за Завтрак2		430	1,92	0,89	43,89	200	
Обед							
	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным рец. 2	120	3,19	13,67	9,05	173	57,01
	Щи по-уральски (с крупой) на бульоне из птицы со сметаной рец. 1	300	2,55	6,99	9,81	114	99,01
	Птица отварная (филе цыплят) к первому блюду	35	8,27	3,09	0,33	62	341,04
	Рыба (филе окуня) припущенная	180	40,7	1,98	0,38	182	272,02
	Картофель , тушеный с луком рец. 3	280	5,07	16,69	46,76	355	160,03
	Компот из смеси сухофруктов рец. 1	200	0,72	0,12	26,16	109	412
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	60	4,8	1,74	30,84	164	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	60	3,6	0,72	23,76	119	481,01
	Конфеты шоколадные глазированные шоколадной глазурью	30	2,25	8,7	17,4	159	504
Итого за Обед		1 265	71,15	53,7	164,49	1437	
Полдник							
	Оладьи с яблоками с молоком сгущенным рец. 2	150	11,56	7,88	60,95	361	475,03
	Чай с лимоном	200	0,46	0,1	10,28	45	431
Итого за Полдник		350	12,02	7,98	71,23	406	
Ужин1							
	Салат из моркови с маслом растительным и сахаром	120	1,42	8,5	11,46	127	52,01
	Пельмени отварные из полуфабрикатов промышленного производства для ДП со сливочным маслом	260	19,94	51,14	63,26	783	335,01
	Чай черный без сахара	200	0,4	0,1	0,08	3	776
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			19,96	80	537
	Творог детский с м.д.ж не менее 3,8% (с добавлением различных плодово-овощных и/или фруктово-ягодных наполнителей)	100	4,5	4	18,3	129	270
	Батон Нарезной Детский с витаминами в нарезке	40	3,2	1,16	20,56	110	480
	Хлеб из смеси ржаной и пшеничной муки "Дарницкий" в нарезке	40	2,4	0,48	15,84	79	481,01
Итого за Ужин1		780	31,86	65,38	149,46	1311	
Ужин2							
	Ряженка для дошкольного и школьного питания с массовой долей жира 3,2%	180	5,04	7,2	7,56	121	439,04
	Вафли в ассортименте (порционные)	20	0,78	6,12	12,5	108	508
Итого за Ужин2		200	5,82	13,32	20,06	229	
Итого за день		3 555	141,33	170,56	516,96	4197	

Итого за период	98 362	3847,98	4436,77	15007,16	115187	
Среднее значение за период		137,4	158,5	536	4113,8	

Составил  Павлова Т.Н.

Утвердил Зам. директора 

Хромов М.Ю.