

**Примерное меню для детей и подростков 3-7 лет 1 вариант**

День:

1

Неделя:

1

Возрастная 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
04104	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	6,66	40	294
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
482	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	10	2,6	2,6	0	34,4
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,3	3,2	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			19,35	21,45	76,23	610
<b>Обед</b>						
16	Салат из редиса с оргуцом и яйцом	60	18,8	2,67	0,9	31
02031	Щи по-уральски (с крупой) на курином бульоне	200	2,6	7,24	5,44	101,8
07128	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	230	18,9	15,8	24,46	369,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
Итого за Обед			45,45	26,89	100,1	792,5
<b>Полдник</b>						
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
481	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	20	1,4	1,45	1,7	66
06109	Запеканка из творога с изюмом	150	25	17,25	30	382
Итого за Полдник			26,6	18,7	62,1	570
<b>Ужин 1</b>						
01017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	60	0,7	4,2	5,58	64
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	200	16,2	20,8	25,4	436,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
Итого за Ужин 1			21,3	26,08	62,93	655,6
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			119,9	100,12	319,36	2879,1

День:

2

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
270	Творожок детский фруктовый	100	21	4	3	132
482	Хлеб зерновой	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			39,07	29,71	86,15	758,6
<b>Обед</b>						
68	Салат сельдь с картофелем	60	3,12	7,62	6,18	105,6
149	Суп картофельный с фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,2
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для дошкольного и школьного питания отварные	80	8,32	16	0,64	180
08002	Рис отварной	150	3,57	6,6	29,2	214
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10109	Компот из плодов сухих (юрага)	200	0,8	0,012	31	112,2
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			21,77	33,672	116,73	864,6
<b>Полдник</b>						
13105	Булочка "Любимая"	50	4,5	3,8	25,67	155
10114	Кисель витаминизированный из ягод свежемор. (черная смородина)	200	0,2	0,08	22	76,8
Итого за Полдник			4,7	3,88	47,67	231,8
<b>Ужин 1</b>						
494	Чай с лимоном	200	0,2	0	30,4	122
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08105	Пюре картофельное	150	3,12	7,4	21,36	165,4
07016	Печень по-строгановски	80	11	7,85	5,8	139,6
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	1,95	2,64	4,84	50,8
Итого за Ужин 1			20,47	18,97	84,35	590,6
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			93,21	93,232	352,5	2696,6

День:

3

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак 1</b>						
05104	Омлет с сыром запеченный	150	19,67	37,62	1,85	426,3
01013	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	60	0,96	4,2	5,85	66,3
01002	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами (филе лососевых м/с для детского питания)	30	4,9	1,94	6,4	63,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,48	19,88	136,6
Итого за Завтрак 1			33,08	57,23	51,81	857,8
<b>Обед</b>						
01067	Салат картофельный с горошком зеленым с соусом салатным	60	1	3,12	4,4	52,2
02008	Рассольник ленинградский	200	1,8	4	8,2	96,4
341	Птица отварная (цыплята)	80	11	9,5	0,3	108
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,4	6,7	28,9	200
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,18	0,04	23,2	75,3
Итого за Обед			23,58	24,44	86,95	644,7
<b>Полдник</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	50	6,14	6,4	14,6	147,5
Итого за Полдник			6,34	6,4	35,2	234,1
<b>Ужин 1</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,73	4,3	1,6	50
07003	Рыба (филе) запеченная	80	16	4	3,3	174,3
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,65	33,5
08006	Картофель отварной	150	2,85	6,6	15,84	159
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Ужин 1			24,9	18,06	60,34	589,6
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128

День:

4

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ ре.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак 1</b>						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке (121105005)	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
440	Соус молочный сладкий	25	0,65	1,6	4	32,6
06109	Запеканка из творога с изюмом	200	33,4	23	40,2	509,7
Итого за Завтрак 1			41,6	38,09	81,93	844,4
<b>Обед</b>						
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной на мясном бульоне	200	3,42	8,48	6	125,36
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	28,6	15,36	22,2	361,5
01006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,7	4,3	6,48	68,7
Итого за Обед			37,26	29,22	96,13	810,76
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10025	Фиточай травяной	200				34
Итого за Полдник			4,9	2,4	41,6	257,4
<b>Ужин 1</b>						
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
03001	Рагу из овощей	150	2,58	6,96	11,25	128,3
304	Шницель натуральный рубленый (говядина и свинина)	80	12,93	14,48	6,97	229
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,14	0	23,5	77,2
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 1			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			91,6	76,51	251,76	2236,76

День:

5

Неделя:

1

возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
268	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,5	8,6	32,4	229
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01005	Ветчина вареная для детей дошкольного и школьного возраста порциями	30	6,78	6,27		83,7
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			23,19	31,18	84,43	710,9
<b>Обед</b>						
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
01033	Салат из свеклы и яблок с маслом растительным	60	0,75	4,2	4,92	57
128	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	2,6	4	8,48	84,8
07009	Мясо отварное к первому	21	5,94	0,9		30
07137	Хлебцы рыбные	80	10,85	6,11	3,2	108
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,56	4,3	22,95	173
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	20,1	66,7
Итого за Обед			29,1	25,19	90,6	712
<b>Полдник</b>						
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собст.пр.	80	5,7	4,1	28,5	187,7
Итого за Полдник			6,3	4,1	42,9	247,6
<b>Ужин 1</b>						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,44	4,2	1,68	46,5
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	22,3	8,15	18,9	281,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			27,04	13,43	57,73	502
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			92,83	80,9	293,66	2423,5

День:

6

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	100	1,5	0,5	21	96
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,5	0,7	21,2	188
<b>Завтрак1</b>						
165	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,6	4	5,26	146,2
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. нарезке	10	2,6	2,6		34,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
Итого за Завтрак1			14,85	19,39	41,49	462,2
<b>Обед</b>						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	7,38	4,92	2,24	65,6
02062	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясном бульоне	200	4,64	8,96	9	145,8
07052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	230	16,54	14,3	22,15	284
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	40			31,8	128,4
Итого за Обед			33,56	29,36	118,54	848,8
<b>Полдник</b>						
10029	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		10	39,9
09008	Соус клюквенный	30			4,4	18,2
265	Сырники по- киевски	150	16	10,7	42	332,4
Итого за Полдник			16,1	10,7	56,4	390,5
<b>Ужин 1</b>						
106	Огурцы свежие	60	0,48		1,5	8,4
07024	Изделия колбасные вареные (сардельки) для дошкольного и школьного питания	80	7,52	12		142,8
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,3	23	173
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0	10	42
Итого за Ужин 1			15,9	17,38	56,45	479
<b>Ужин 2</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Ужин 2			5,6	6,4	9,4	118
Итого за день			88,51	83,93	303,48	2486,5

День:

7

Неделя:

1

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	28,8	228,4
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
462	Йогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			21,57	28,84	98,33	739,1
<b>Обед</b>						
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	60	0,6	5,1	3,36	62,4
02018	Уха ростовская	200	5,33	3,68	7	118,6
435	Соус молочный	20	0,7	1,4	177	22,3
345	Котлеты рыбные	80	11,1	1,67	7,68	9
08105	Пюре картофельное	150	5,4	6,67	29	200
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,2	0,1	22,5	73,2
507	Зефир	20	0,2		16	65,2
Итого за Обед			27,73	19,7	284,49	663,5
<b>Полдник</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	20	0,8	6,1	12,5	108,4
Итого за Полдник			6,4	12,5	21,9	226,4
<b>Ужин 1</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А, отварные	150	3,2	7,4	24	183
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	80	10	10,4	10	171
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,7	5	7	66,2
Итого за Ужин 1			19,6	25,38	78,85	614
<b>Ужин 2</b>						
517	Бийогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174

День:

1

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
482	Хлеб с отрубями пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
4103	Каша пшенная с тыквой	200	9,68	6,56	37,28	247
Итого за Завтрак1			41,59	26,87	102,31	817,1
<b>Обед</b>						
116	Икра из баклажанов собственного производства	60	1	3,36	2,94	46,2
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08105	Картофельное пюре	150	2,85	6,6	15,8	159
334	Кнели рыбные	80	7,4	4	3,4	105,6
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,88	2,5	0	28,3
147	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	2,16	2,28	15	89
Итого за Обед			20,69	19,92	82,39	617,7
<b>Полдник</b>						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	20	1,5	1,95	14,9	83,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			7,1	8,35	24,3	201,4
<b>Ужин 1</b>						
01050	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	60	1,7	9,1	5,1	110
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	9,4	9,34	2,4	130
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,9	13	10,1	180
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			19,3	32,52	54,75	593,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			95,68	121	403,8	2497

День:

2

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	100	1,5	0,5	21	96
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,5	0,7	21,2	188
<b>Завтрак1</b>						
06103	Суфле творожное запеченное	200	29,1	18,88	25,6	403,1
09008	Соус клюквенный	35			5,2	21,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак1			36,65	32,37	68,53	726,4
<b>Обед</b>						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,48	4,2	1,6	46,6
02044	Щи из шпината со сметаной	200	3,4	6,9	2,9	102,8
07025	Рагу из птицы (индейка)	230	19	23,46	15,2	314
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			40,8	51,7	114,4	1044,8
<b>Полдник</b>						
477	Ватрушка с сыром	80	9,7	2,4	26,4	165,6
10114	Компот из ягод свежемороженны(клюква)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			9,9	2,5	49,7	242,5
<b>Ужин 1</b>						
01026	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,63	4,3	2,1	110
304	Шницель натуральный рубленный (говядина и свинина)	80	12,87	14,4	6,9	228
08007	Капуста тушеная	150	2,3	5,7	7	109
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Ужин 1			20,1	25,48	52,95	619,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			115,75	119,15	314,78	2933,5

День:

3

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,56	7,5	134,3
<b>Завтрак1</b>						
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
04119	Каша жидкая на молоке манная	200	8,4	10,88	35,36	274,2
Итого за Завтрак1			21,91	29,79	97,39	746,7
<b>Обед</b>						
507	Зефир	20	0,15		15,95	65,2
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,3	23	173,3
07012	Говядина, тушенная с черносливом	80	12,67	5,47	5,67	127
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	5	7,76	8,6	146
01039	Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4	77,2
Итого за Обед			27,62	24,81	108,17	805
<b>Полдник</b>						
08117	Лепешки картофельные	80	4	5,3	21,4	161
408	Соус сметанный	20	11,6	14,2	2,8	185
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			15,7	19,5	47,68	423,3
<b>Ужин 1</b>						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	40	3	3,9	29,76	166,8
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,4	6,67	28,9	200
408	Суфле из отварной птицы (цыплята)	80	11,6	14,2	2,8	185
01029	Салат из свежих овощей и яблок с растительным маслом	60	0,55	5	6,4	62,4
Итого за Ужин 1			24,85	30,85	105,01	788
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			97,58	111,91	373,35	3009,3

День:

4

Неделя:

2

возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак1</b>						
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
Итого за Завтрак1			34,81	26,19	70,35	642
<b>Обед</b>						
144	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,4	12	86,4
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4,2	5,8	66,3
341	Птица отварная (цыплята) к первому блюду	21	2,88	2,5	0	28,3
07121	Тефтели мясные с соусом собственного производства	80	6	7,5	7,8	127
08002	Рис отварной	150	3,58	6,67	29,15	214,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10127	Компот из плодов быстрозамороженных (клюква)	200	0,1	21,68	16,7	70
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			19,6	47,03	109,4	770,4
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,2
Итого за Полдник			5,1	2,4	54,8	258,7
<b>Ужин 1</b>						
72	Салат из моркови с грушей и растительным маслом	60	0,63	4,3	5,5	62,4
07048	Язык отварной	80	19,5	12		193,2
08010	Картофель тушенный с луком	150	2,6	7,8	13,67	157,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
166	Суфле из кабачков паровое	50	1,55	2,75	6,6	53,5
Итого за Ужин 1			28,58	27,93	62,72	639,4
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			95,59	108,95	306,67	2573,5

День:

5

Неделя:

2

возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
300	Яйцо отварное	30	1,02	2,08	2,6	33,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
04104	Каша жидкая на молоке (гречневая)	200	10	6,66	40	294
Итого за Завтрак1			23,51	25,57	92,03	726,6
<b>Обед</b>						
01047	Салат из редиса с растительным маслом	60	1,4	4,9	1,7	57,2
02029	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	3,12	7,2	12	89,2
07011	Запеканка картофельная с мясом отварным	230	22,5	8,3	19	284
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
Итого за Обед			32,42	25,98	87,13	700,2
<b>Полдник</b>						
590	Печенье, обогащенное микронутриентами (витаминизированное) (152117303)	20	1,5	1,95	14,88	83,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			7,1	8,35	24,28	201,4
<b>Ужин 1</b>						
435	Соус молочный	30	1,02	2,08	2,6	33,5
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	4,3	1,8	48,6
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	200	16,24	20,8	25,4	437,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	20			20	79,8
10021	Фиточай цветочный	200				34
Итого за Ужин 1			22,01	28,26	71,75	746
<b>Ужин 2</b>						
517	Ряженка	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			96,44	95,16	302,19	2687,2

День:

6

Неделя:

2

возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	100	1,5	0,5	21	96
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,5	0,7	21,2	188
<b>Завтрак 1</b>						
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81
Итого за Завтрак 1			33,11	23,69	67,85	606,8
<b>Обед</b>						
1008	Напиток лимонный	200	0,2		20,6	86,6
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,6	7,8	17	157,5
07161	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом	80	9,3	10,3	7,46	163,3
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	40	0,4	4	2,8	48,8
02017	Суп рыбный (консервы лососевые)	200	7,7	3,4	12,6	126
01039	Винегрет овощной	60	0,96	6,12	4	77,5
Итого за Обед			25,36	32,7	86,41	772,5
<b>Полдник</b>						
508	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского питания (152117302)	20	0,8	6,1	11,5	108,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,4	12,5	20,9	226,4
<b>Ужин 1</b>						
2	Салат витаминный	60	0,66	6	6,4	82,8
345	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	11,1	1,67	7,68	9
03103	Капуста цветная отварная, запеченная в соусе сухарном	150	3,9	13	10	180,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Ужин 1			19,86	21,75	71,93	491,3
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			92,83	96,34	276,69	2413

День:

7

Неделя:

2

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
462	Иогурт	125	3,5	3,13	17,5	112,5
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
260	Каша вязкая молочная (из пшена и риса) "Дружба"	200	5,25	11,65	25	226,2
Итого за Завтрак1			15,4	27,57	78,73	620,3
<b>Обед</b>						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
02047	Суп картофельный с перцем сладким	200	1,56	6,8	5,88	105
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,7	5,34	2,25	48,6
08001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,4	37	258,8
102	Суфле из отварной птицы (индейка)	80	11	7,8	3	132
Итого за Обед			26,56	29,52	101,48	769,4
<b>Полдник</b>						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,32	42,3	244,8
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Полдник			4	4,8	57,3	227,9
<b>Ужин 1</b>						
	Зефир	30	0,2		23,9	97,8
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
198	Картофель, запеченный с яйцами и помидорами с маслом сливочным	150	7,2	10	13,3	220,5
07012	Говядина, тушенная с черносливом	80	12,7	5,46	5,67	127
Итого за Ужин 1			25,8	18,04	80,72	639,1
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			78,96	86,93	331,23	2507,7

День:

1

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак1</b>						
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
482	Хлеб с отрубями пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
10120	Какао-напиток на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
Итого за Завтрак1			20,67	28,31	83,15	661
<b>Обед</b>						
415	Компот из плодов быстрозамороженных (смородина)	200	0,6	0,2	16	68
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,85	6,65	15,75	159
07006	Биточки, котлеты из кальмаров и рыбы собственного производства	80	11,46	4,8	12,47	154,8
07009	Мясо отварное к первому	20	5,6	0,86		28,7
02002	Борщ сибирский на мясном бульоне	200	5	7,76	8,6	146
76	Икра из уваренных кабачков собственного производства	60	0,72	3,2	3,72	46,2
Итого за Обед			30,43	24,55	78,49	715,5
<b>Полдник</b>						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	5,7	4,1	28,5	187,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			11,5	10,5	37,9	307,5
<b>Ужин 1</b>						
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,4	6,7	29	200
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	1	4,2	7,3	66,3
07159	Котлеты рубленые из птицы (индейка) запеченные с соусом молочным	120	15	15,6	15	256,4
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
Итого за Ужин 1			28	30,88	92,65	750,5
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			98,1	99,64	301,59	2697,5

День:

2

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак 1</b>						
06103	Суфле творожное запеченное	200	29,1	18,88	25,6	403,12
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
Итого за Завтрак 1			36,55	33,51	67,19	725,92
<b>Обед</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,72	4,3	1,3	49
109	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2	4	6,6	70
07052	Голубцы ленивые с отварным мясом собственного производства	230	16,6	14,4	22,2	284
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10113	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	200	0,1		22,58	73,66
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			23,62	23,78	90,53	653,66
<b>Полдник</b>						
12108	Ватрушка с сыром собственного производства	80	9,8	10,25	23,4	236
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			9,5	10,3	35,5	253,9
<b>Ужин 1</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08015	Пюре картофельное	150	2,85	6,65	15,75	159
345	Каштаны рыбные с соусом сливочным из шпината	80	11,1	1,67	7,68	9
682	Соус сливочный со шпината	20	11,1	1,67	7,68	9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
01034	Салат из свеклы с сыром с соусом салатным	60	2,5	3,4	5	40,52
Итого за Ужин 1			31,75	14,47	68,06	404,22
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			108,92	89,06	302,18	2278,6

День:

3

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
302	Омлет с горошком зеленым запеченый	150	10	11,8	5,1	168
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,75	8,3	1	92,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак1			27,26	39,01	58,13	693
<b>Обед</b>						
01018	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным	60	0,8	1,6	9,5	57,4
	Зефир	20	0,15		15,92	65,2
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А стварные	150	5,4	6,67	29	200
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	9,4	9,3	2,46	130
02008	Рассольник ленинградский	200	1,8	4	8,2	96,4
Итого за Обед			22,55	22,75	118,43	774
<b>Полдник</b>						
590	Печенье, обогащенное микроэлементами (витаминизированное) (152117303)	15	1,12	1,8	11	62,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
452	Яблоко печеное	120	0,6	0,6	20,4	90
Итого за Полдник			7,32	8,8	40,8	270,5
08105	Пюре картофельное	150	3,2	7,4	21,36	165,5
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
07062	Рыба (филе), запеченная под соусом для детского питания	80	15,6	8,95	3,3	207,5
01047	Салат из редиса с растительным маслом	60	1,4	4,9	1,7	57,2
Итого за Ужин 1			24,5	22,33	63,51	604
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112

День:

4

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак1</b>						
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
01004	Сыр полутвердый в порцисн. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
10120	Какао-напиток, обогащенный микроэлементами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
Итого за Завтрак1			20,67	28,31	83,15	661
<b>Обед</b>						
01027	Салат из помидоров свежих с перцем сладким с растительным маслом	60	0,7	4,3	2,35	51,6
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	1,4	4,6	6,8	74
01020	Салат из морской капусты промышленного производства	20	0,2	2	1,4	24,2
07014	Гуляш из мяса отварного	80	13	6,7	2,8	126,4
08002	Рис отварной	150	3,6	6,67	29	214,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29	103,5
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			24,3	25,45	108,3	772,1
<b>Полдник</b>						
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
266	Пудинг из творога запеченный	150	20,85	16,5	34,8	382
408	Отвар из шиповника	200	0,6		4,4	20
Итого за Полдник			21,45	16,5	39,2	402
<b>Ужин 1</b>						
08006	Картофель отварной	150	2,85	6,65	15,8	159
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
381	Соус томатный					
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
01018	Салат из моркови с черносливом и соусом салатным	60	0,84	1,6	9,5	57,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
07137	Суфле из отварной рыбы	80	11,4	6,4	3,3	113,5
Итого за Ужин 1			19,29	15,73	60,55	484,7

День:

5

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак 1</b>						
04103	Каша вязкая с тыквой (пшено)	200	8,64	8,8	40,24	276,4
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
Итого за Завтрак 1			37,19	26,29	80,97	710,5
<b>Обед</b>						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10102	Компот из плодов быстрозамороженных (вишня)	200	0,2		23,2	75,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,23	6,3	173
279	Фрикадельки рыбные	80	12,8	1,76	0,3	66,7
381	Соус томатный собственного производства	40	0,9	1,8	3,5	34
02025	Сухарики из хлеба пшеничного	30	3,3	1,1	22,8	117
02122	Суп-пюре из горошка зеленого	200	3,5	6	9	111,2
01025	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,55	4,3	1,8	48,6
Итого за Обед			28,95	20,27	104,75	802,8
<b>Полдник</b>						
12106	Пирожки печеные из теста дрожжевого с яблоком собственного производства	80	4,9	2,4	31,6	183,5
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,5	8,8	41	301,5
<b>Ужин 1</b>						
35	Салат зеленый с растительным маслом	60	0,8	9	1	88,8
07025	Рагу из птицы (индейка)	230	19	23,46	15,2	313,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
			24,1	33,54	53,15	575,4
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112

День:

6

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	100	1,5	0,5	21	96
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,5	0,7	21,2	188
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
04119	Каша жидкая на молоке манная	200	8,4	10,88	35,2	273,6
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			24,47	31,83	87,55	734,8
<b>Обед</b>						
08001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,4	37	258,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10114	Кисель из ягод свежемороженых (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
504	Конфеты шоколадные	20	1,1	4,5	9	79,7
07015	Азу из мяса отварного	80	13,2	7,14	3,74	135
244	Суп-пюре из цветной капусты со сметаной	200	3	4,46	14,3	116
01039	Винегрет овощной	60	1	6,12	4	77,5
Итого за Обед			31	31,8	113,29	856,7
<b>Полдник</b>						
06101	Запеканка из творога	150	23,7	15,6	25	348,5
481	Молоко гущенное с сахаром 8,5% жирности	15	1	1,25	8,3	49,2
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
Итого за Полдник			24,8	16,85	48,3	457,7
<b>Ужин 1</b>						
70	Огурцы свежие	60	0,4		1,3	7
	Сахар в индивидуальной упаковке	20			20	79,8
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
26	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	150	3,5	4,2	23	173
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) питания отварные	80	8,3	16	0,6	180,8
Итого за Ужин 1			16,4	21,28	66,85	587,4
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112

День:

7

Неделя:

3

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,56	7,5	134,3
<b>Завтрак 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
472	Вареники отварные с фруктово-ягодными начинками из п/ф промышленного производства	200	0,08	4,96	0,08	44,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
Итого за Завтрак 1			28,63	22,45	40,81	478,9
<b>Обед</b>						
07017	Печень тушеная в соусе	80	10,3	4,8	5,65	108,6
08006	Картофель отварной	150	2,8	6,65	15,8	159
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10106	Компот из плодов свежих (груши)	200	0,1	0,1	21	66,7
	Пастила	20			16	64,8
341	Птица отварная (цыпленок) к первому блюду	20	2,76	2,36		27
02019	Суп с изделиями макаронными группы А на бульоне из птицы	200	3,2	7,3	11,5	123,8
01042	Икра из баклажанов для ДП промышленного производства	60	0,9	2,46	3	47,4
Итого за Обед			24,26	24,75	94,9	710,1
<b>Полдник</b>						
508	Вафли с молочно-жировой	20	0,8	6,1	12,5	108,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			6,4	12,5	21,9	226,4
<b>Ужин 1</b>						
01006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,7	4,3	5,2	54,8
285	Шницель рыбный натуральный	80	11,3	5,3	7,7	124,8
08002	Рис отварной	150	3,58	6,67	29	214,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61
Итого за Ужин 1			19,88	17,35	79,05	568,2
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128
Итого за день			86,47	82,61	252,56	2245,9

День:

1

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
480	Хлеб зерновой пшеничный	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
266	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	7,16	9,4	31,12	228,4
Итого за Завтрак 1			20,67	28,31	83,15	661
<b>Обед</b>						
01012	Салат из кальмаров с перцем сладким и луком с соусом салатным	60	7,38	2,94	2,3	65,6
94	Борщ с мелконашинкованными овощами на мясном бульоне	200	1,4	4,6	6,8	74
07009	Мясо стейкное к первому	20	5,6	0,87		28,7
07041	Тефтели мясные с рисом паровые собственного производства	80	10	8,32	5	135,7
03001	Рагу из овощей	150	2,58	5,25	8,6	128,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,4	112,2
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
Итого за Обед			31,96	23,16	91,95	721,5
<b>Полдник</b>						
265	Сырники по-киевски	150	20	13,35	52	415,5
09008	Соус клюквенный	20			2,9	12,1
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Полдник			21,5	14,85	70,8	508,6
<b>Ужин 1</b>						
01009	Салат зеленый с помидорами с растительным маслом	60	0,72	4,3	1,6	49
07157	Котлеты рубленые из птицы (цыпленка) собственного производства, запеченные с соусом	80	9,3	8,7	10	150
08001	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,4	37	258,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10024	Фиточай цветочно-травяной	200				34
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
Итого за Ужин 1			22,52	22,48	80,55	644,4
<b>Ужин 2</b>						

День:

2

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
09009	Соус абрикосовый	40	0,2		16,8	99,6
06103	Суфле творожное запеченное	200	29,12	18,88	25,6	403
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак1			34,27	29,37	76,13	749
<b>Обед</b>						
	Зефир	20	0,2		16	65,2
10103	Компот из плодов быстрозамороженных (клубника)	200	0,1	0,1	22,5	72,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08010	Картофель тушенный с луком	150	2,6	7,8	17	157,5
07107	Тефтели рыбные с соусом собственного производства	80	7,46	4,6	6,36	113
144	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	1,84	3,4	12	86,4
10	Салат из моркови с изюмом	60	0,7	0	13,56	57,6
Итого за Обед			17,1	16,98	109,37	665,3
<b>Полдник</b>						
280	Запеканка манная с плодами свежими	120	4,6	4,6	26,4	163
385	Соус молочный сладкий	40	0,8	1,84	5,36	41,2
10114	Кисель из ягод свежзамороженных (черная смородина)	200	0,2	0,1	23,3	76,9
Итого за Полдник			5,6	6,54	55,06	281,1
<b>Ужин 1</b>						
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01039	Винегрет овощной	60	0,9	6,1	4	77,5
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	200	16,24	20,8	25,4	437,3
Итого за Ужин 1			21,34	27,98	61,35	669,6
<b>Ужин 2</b>						
517	Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	174
Итого за Ужин 2			10	6,4	17	174
Итого за день			90,21	87,67	319,91	2674

День:

3

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Киви	90	0,7	0,36	7,3	42,3
Итого за Завтрак 2			1,7	0,6	33,3	128,9
<b>Завтрак 1</b>						
10119	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,1	4,5	19,9	136,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
01004	Сыр полутвердый в порцион. Нарезке	10	2,6	2,6		34,4
	Салат из свежих огурцов, помидоров и маслин с маслом растительным	60	3,72	8,3	1	92,4
05101	Омлет натуральный, запеченный	150	14,9	15,51	2,92	209,85
Итого за Завтрак 1			28,77	39,9	41,65	638,75
<b>Обед</b>						
01034	Салат из савоклы с сыром с соусом салатным	60	1,95	2,64	4,8	50,7
109	Суп из овощей на мясном бульоне	200	1,8	3,8	6,4	68
07113	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	13,6	7,6	3,86	140
08002	Рис отварной	150	3,58	6,67	29	214,8
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0,1	23,48	77,3
	Пастила	20			16	64,8
Итого за Обед			25,23	21,89	105,49	728,4
<b>Полдник</b>						
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
477	Ватрушка с творогом собственного приготовления	50	6	1,5	16,5	103,5
Итого за Полдник			13	12,8	35,2	357,4
<b>Ужин 1</b>						
01072	Салат из свежих огурцов со сладким перцем с растительным маслом	60	0,48	4,2	1,56	46,4
07017	Печень тушеная в соусе	80	10,3	4,8	5,67	108,7
08117	Лепешки картофельные	150	7,5	10	40	301,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			22,48	20,08	79,18	643,3
<b>Ужин 2</b>						
439	Кафир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112

День:

4

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Груши	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
165	Суп молочный с изделиями макаронными	200	5,6	5,2	19	146
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	55	7,6	15,1	10,8	179
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Завтрак 1			18,15	30,79	63,53	571,4
<b>Обед</b>						
147	Суп картофельный с изделиями макаронными на бульоне из индейки	200	2,16	2,28	15	89
07054	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе томатном	80	9,4	9,26	2,47	130
01065	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0,67	5,4	2,65	53,4
08001	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,3	8,4	37	258,8
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10107	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,2	0,2	20,8	66,7
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Обед			24,93	26,62	115,77	774,9
<b>Полдник</b>						
12103	Пирожки печеные из теста дрожжевого с капустой и яйцом собственного производства	80	5,7	4,16	28,5	187,7
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1	0	23,48	77,3
Итого за Полдник			7,2	5,3	43,9	271,9
<b>Ужин 1</b>						
435	Соус молочный	30	1	2	2,6	33,5
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
01050	Салат из моркови и яблок с орехами с растительным маслом	60	1,7	9,2	5	110,5
345	Котлеты или биточки рыбные собственного производства	80	11,1	1,67	7,68	9
	Соус сметанный	20				
08006	Картофель отварной	150	2,85	6,6	15,8	159
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
Итого за Ужин 1			20,85	20,55	63,03	466,8
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	5	8,4	128

День:

5

Неделя:

4

Возрастная  
категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
11001	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за Завтрак 2			1,4	0,6	10	139
<b>Завтрак 1</b>						
10118	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,2	3,8	18,4	116,2
	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
268	Каша жидкая на молоке (рисовая)	200	5,52	8,6	32,4	229,36
Итого за Завтрак 1			33,17	25,39	71,63	642,96
<b>Обед</b>						
02029	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	3,12	7,2	12	89,2
07010	Жаркое по-домашнему (говядина)	230	28,6	14,7	19	361,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
10109	Компот из плодов сухих (курага)	200	1,2	0,1	29,1	103,6
504	Мармелад	20	1,1	4,5	9	79,7
01025	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	60	0,55	4,2	1,8	48,6
Итого за Обед			38,77	31,78	92,85	795,1
<b>Полдник</b>						
238	Пудинг манный	120	4,92	7,32	33,84	224,4
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			12,02	15,68	58,04	425,8
<b>Ужин 1</b>						
01013	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	60	0,96	4,2	5,8	66,3
07022	Пельмени детские из п/ф промышленного производства с маслом сливочным	200	16,3	20,8	25,5	437,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
	Сахар в индивидуальной упаковке	10			10	39,9
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Ужин 1			21,46	26,08	63,25	690,3
<b>Ужин 2</b>						
439	Ацидофилин	200	5,8	6,4	7,6	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	7,6	112
Итого за день			112,62	105,93	303,37	2805,16

День:

6

Неделя:

4

Сезон: сентябрь-март

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Банан	100	1,5	0,5	21	96
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			2,5	0,7	21,2	188
<b>Завтрак 1</b>						
07023	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски) для дошкольного и школьного питания отварные	80	8,32	16	0,64	180,8
03002	Капуста цветная отварная с маслом	150	2,25	3,9	3,45	62,7
105	Масло коровье сладкосливочное несоленое в порционной упаковке	10	0,05	8,25	0,08	74,8
300	Яйцо вареное	40	5,16	4,64	0,32	63
481	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
300	Хлеб ржано-пшеничный	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10120	Какао-напиток, обогащенный микронутриентами, быстрорастворимый на молоке	200	7,46	7,32	34,2	232,8
Итого за Завтрак 1			26,64	40,85	56,44	704,7
<b>Обед</b>						
10110	Компот из плодов сухих (смесь косточковых плодов)	200	0,8	0,1	31,48	112,2
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
08004	Изделия макаронные группы А отварные	150	5,4	6,67	29	200
07161	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	80	9,3	10,3	7,47	163,3
07009	Мясо отварное к первому	20	5,67	0,87		28,7
101	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	1,8	2,4	5,6	56
01039	Винегрет овощной	60	0,96	6,12	4	77,4
Итого за Обед			28,13	27,54	99,5	750,4
<b>Полдник</b>						
430	Чай черный с сахаром	200			10	42
08010	Соус вишневый	20	0,1		8,3	50
06109	Запеканка из творога с изюмом	150	25	17,3	30	382,3
Итого за Полдник			25,1	17,3	48,3	474,3
<b>Ужин 1</b>						
07128	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	230	19	15,8	24,4	369
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
590	Печенье	20	1,5	1,96	14,8	83,4
493	Чай зеленый с сахаром	200	0,1		15	60
01006	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,7	4,3	6,48	68,7
Итого за Ужин 1			25,5	23,14	82,63	693,9
<b>Ужин 2</b>						
439	Кефир 3,2%	200	5,8	6,4	8	112
Итого за Ужин 2			5,8	6,4	8	112
Итого за день			113,67	115,93	316,07	2923,3

День:

7

Неделя:

4

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак 2</b>						
11001	Апельсин	100	0,9	0,2	0,8	43
518	Сок фруктовый	200	1	0,2	0,2	92
Итого за Завтрак 2			1,9	0,4	1	135
<b>Завтрак 1</b>						
229	Мюсли с молоком	200	9,73	6,53	37,2	247
472	Соус ягодный (земляника)	40	0,1	0,1	26,1	105,5
270	Творожок детский классический	100	21	4	3	132
	Сахар в индивидуальной упаковке (300101007)	10			10	39,9
480	Хлеб из муки пшеничной первого сорта обогащенный витаминами и минералами для дет	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами и минералами	10	0,8	0,34	4,2	22,2
10022	Фиточай цветочно-плодово-травяной	200				34
Итого за Завтрак 1			22,9	11,7	146,6	807,7
<b>Обед</b>						
	Мармелад формовой	20			15,9	64,2
10112	Кисель из ягод свежемороженых (брусника)	200	0,1		23,48	77,3
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
07025	Рагу из птицы (индейка)	230	19	23,46	15,2	314
146	Суп с клецками на бульоне из индейки	200	0,77	5,5	5,6	40,54
	Салат из моркови со сладким перцем и клюквой с растительным маслом	60	0,5	10,4	5	120,7
Итого за Обед			24,57	40,44	87,13	729,54
<b>Полдник</b>						
12107	Ватрушка с джемом собственного производства	80	5	4,3	42,34	245
10135	Молоко ультрапастеризованное в индивидуальной упаковке	200	5,6	6,4	9,4	118
Итого за Полдник			10,8	12,4	62,3	355
<b>Ужин 1</b>						
07137	Суфле паровое из рыбы (филе) отварной с маслом сливочным прокипяченным	80	11,3	6,5	3,3	113
08010	Картофель тушеный с луком	150	2,6	7,8	23	157,5
480	Хлеб из муки пшеничной	30	2,6	0,4	13,55	68,4
481	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,6	0,68	8,4	44,4
70	Огурец свежий	60	0,48	0	1,56	8,4
495	Чай с молоком с сахаром	200	1,5	1,5	15,9	81
Итого за Ужин 1			20,08	16,88	65,71	472,7
<b>Ужин 2</b>						
439	Ряженка 2,5%	200	5,6	5	8,4	128
Итого за Ужин 2			5,6	8	8,4	134
Итого за день			85,85	89,82	371,14	2633,94