

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА — ДЕТСКИЙ САД № 255»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г.САРАТОВА

410007, г.Саратов, ул.2-й им. Блинова Ф.А. проезд, зд. 8Б, тел. (8452)24-55-30, e-mail: [detsad-splaneta@yandex.ru/](mailto:detsad-splaneta@yandex.ru)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00FB0A5C366BF72FCD86FE84FFAB81840C
Владелец: Гусева Наталья Павловна
Действителен: с 04.04.2024 до 28.06.2025



МЕНЮ
приготавливаемых блюд
для организации питания
воспитанников
МДОУ «ЦРР - детский сад № 255»

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая, молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	84
	Кисель	180	0	0	14,13	55,8	233
	Кондитерское изделие (печенье)	20	2,25	2,92	10,25	105,0	
Итого за завтрак:		350	6,91	8,71	45,16	311,55	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	130	3,77	4,16	5,2	46,7	251
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
Итого за второй завтрак:		150	5,27	4,76	15,6	98,7	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,48	1,88	3,08	31,2	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	180/5	2,7	4,32	6,18	85,04	101
	Тефтели из говядины с овощной подливой	70	6,41	7,78	5,22	107,5	174
	Компот из сухофруктов	150	0,43	0	21,42	81,0	241
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,04	76,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		505	14,24	14,62	61,22	424,74	
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметаной	150/15	14,89	13,63	39,09	303,32	130
	Сок фруктовый	200	0,8	0	16,8	67,5	
	Ватрушка с повидлом	60	5,4	4,29	21,87	177,25	416
Итого за уплотненный полдник:		425	21,09	17,92	77,76	548,07	
Итого за день:		1430	47,51	46,01	199,74	1383,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,05	3,77	26,7	150,0	91
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	15,57	106,2	248
	Батон с маслом и сыром	20/4/9	3,4	4,7	9,8	97,7	4
Итого за завтрак:		363	11,59	11,71	52,07	353,9	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	130	3,9	3,25	5,85	65	251
Итого за второй завтрак:		130	3,9	3,25	5,85	65	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	180/3	8,0	2,4	14,2	80,2	101
	Запеканка картофельная с печенью	150	7,08	1,35	11,4	85,8	1
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		543	21,68	4,67	86,05	439,75	
Уплотненный полдник	Сельдь порционная	20	3,7	3,6	0,0	47,7	24
	Рагу из овощей	150	3,3	5,85	9,0	101,9	77
	Чай с лимоном	180/4	0,06	0,0	13,7	55,2	264
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
	Фрукты (апельсин)	150	1,2	0,22	11,25	64,68	
Итого за уплотненный полдник:		524	9,76	10,27	44,35	321,48	
Итого за день:		1560	46,93	30,4	188,32	1180,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	150	4,2	5,7	14,5	123,7	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.85	2,41	14.36	91	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,4	3,0	9,8	73,3	49
Итого за завтрак:		354	5,6	11,11	24,3	288,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт персик-маракуйя)	130	3,9	3,25	14,3	102,7	251
Итого за второй завтрак:		130	3,9	3,25	14,3	102,7	
Обед	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	30	0,0	1,0	0,9	12,5	
	Суп гороховый на мясном бульоне	180	4,9	4,5	7,8	111,83	36
	Гренки	5	0,38	0,28	2,55	14,0	58
	Гуляш из говядины	60	7,71	6,2	1,98	94,5	152
	Картофельное пюре	110	2,3	3,67	14,67	97,97	206
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		595	21,89	16,57	88,35	604,55	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сметаной	120/5	15,46	11,42	16,73	248,6	127
	Сок фруктовый (яблоко- виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
	Фрукты (яблоки)	150	0,59	0	16,8	69,9	
Итого за уплотненный полдник:		495	17,55	12,02	67,33	464,5	
Итого за день:		1574	48,49	42,95	194,28	1459,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150	3,9	5,5	19,7	144,1	96
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14.36	91	253
	Батон с маслом и сыром	20/4/9	3,4	4,7	9,8	97,7	4
Итого за завтрак:		363	10,15	12,61	29,5	332,8	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт персик-маракуйя)	130	3,9	3,25	14,3	102,7	251
Итого за второй завтрак:		130	3,9	3,25	14,3	102,7	
Обед	Икра из отварной свеклы	30	0,69	1,3	3,6	30,03	22
	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	180	1,9	2,04	12,3	45,72	38
	Суфле из отварной курицы	60	9,36	9,44	1,8	129,75	183
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		480	18,55	13,7	78,15	479,25	
Уплотненный полдник	Рыба с овощами в сметанном соусе	70/18	7,26	5,07	2,5	84,2	139
	Рис отварной	120	2,92	4,29	29,3	167,76	191
	Чай с лимоном	180/4	0,06	0,0	13,7	55,2	264
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	103,78	
Итого за уплотненный полдник:		432	13,99	16,32	67,96	466,94	
Итого за день:		1405	46,59	45,88	189,91	1381,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130	6,34	9,57	0,99	115,3	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,4	3,0	9,8	73,3	49
Итого за завтрак:		334	10,59	14,98	10,79	279,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	130	3,64	3,25	14,3	101,01	251
Итого за второй завтрак:		130	3,64	3,25	14,3	101,01	
Обед	Свекольник со сметаной	180/6	1,4	4,7	9,2	97,65	34
	Жаркое по- домашнему	150	18,3	4,7	16,3	180,0	153
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		546	26,3	10,32	85,95	551,4	
Уплотненный полдник	Икра морковная	40	0,87	1,8	4,3	37,48	75
	Сок фруктовый (яблоко- виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Омлет натуральный с маслом	130	6,34	9,56	0,99	115,39	110
	Фрукты (апельсин)	150	1,2	0,22	11,25	64,68	
	Пирожок с капустой	60	5,3	6,0	11,7	127,32	3
Итого за уплотненный полдник:		600	20,59	33,5	53,19	456,62	
Итого за день:		1639	62,1	63,52	178,74	1388,63	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 1	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,25	3,9	14	109,0	44
	Кисель	180	0,067	0,0	20,34	78,7	233
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,5	2,6	13,2	83,0	
Итого за завтрак:		350	5,81	6,5	47,54	270,7	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	130	3,9	3,25	5,85	65,0	251
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
Итого за второй завтрак:		150	5,4	3,85	16,25	117,0	
Обед	Рассольник со сметаной	180/6	1,82	4,75	12,17	97,49	33
	Капуста тушеная с мясом	180	26,38	20,0	16,9	197,0	200
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		576	34,8	25,67	89,52	568,4	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	16,99	7,45	50,68	320,45	117
	Чай с лимоном	180/4	0,06	0,0	13,7	55,2	264
	Пирожок с печенью	60	1,9	1,9	5,9	48,78	856
Итого за уплотненный полдник:		404	18,95	9,35	70,28	424,43	
Итого за день:		1480	64,96	45,37	223,59	1380,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 2	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	150	5,4	7,8	18,59	169,0	96
	Какао с молоком	180	4,14	3,24	15,57	106,2	248
	Батон с маслом и сыром	20/4/9	3,4	4,7	9,8	97,7	4
Итого за завтрак:		363	12,94	15,74	43,96	372,9	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	130	3,6	3,25	14,3	101,01	251
Итого за второй завтрак:		130	3,6	3,25	14,3	101,01	
	Свекольник со сметаной	180/5	1,4	4,7	9,2	97,65	134
	Гуляш из говядины	60	14,9	14,6	3,2	196,6	152
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,2	3,2	14,6	100,9	186
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		565	26,1	23,42	87,45	668,9	
Уплотненный полдник	Рыба по-польски	150	26,5	6,93	4,38	184,9	348
	Чай с лимоном	180/4	0,06	0,0	13,7	55,2	264
	Икра кабачковая (промышленного производства)	20	0	1,4	1,4	18,0	
	Батон	20	1,5	0,6	10,4	52,0	
	Фрукты (апельсин)	150	1,2	0,22	11,25	64,68	
Итого за уплотненный полдник:		524	29,26	9,65	40,93	374,78	
Итого за день:		1582	71,86	52,06	186,64	1517,59	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 3	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	130	6,34	9,57	0,99	115,3	88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	253
	Бутерброд с маслом	20/4	1,4	3,0	9,8	73,3	49
Итого за завтрак:		334	10,59	14,98	25,15	279,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	130	3,9	3,25	5,85	65,0	251
Итого за второй завтрак:		130	3,9	3,25	5,85	65,0	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180/5	1,39	4,25	6,15	69,0	56
	Котлета из говядины	60	8,92	9,0	7,28	74,28	161
	Картофельное пюре	110	2,3	3,67	14,67	97,97	206
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		565	19,21	17,84	88,55	515,0	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	140/10	19,85	15,78	21,0	325,6	128
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
	Батон	20	1,5	1,1	10,2	56,0	
Итого за уплотненный полдник:		370	21,35	16,88	53,6	471,6	
Итого за день:		1399	55,05	52,95	173,15	1331,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 4	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,05	3,77	26,7	150,0	91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,0	253
	Батон с маслом и сыром	20/4/9	3,4	4,7	9,8	97,7	4
Итого за завтрак:		363	10,3	10,88	50,86	338,7	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт персик-маракуйя)	130	3,9	3,25	14,3	102,7	251
Итого за второй завтрак:		130	3,9	3,25	14,3	102,7	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180/5	1,6	2,8	8,5	96,5	37
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	150	17,0	10,9	31,3	292,5	292
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		545	25,2	14,62	100,25	662,75	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	150	3,3	5,85	9,0	101,9	77
	Чай с сахаром	180	0,18	0	9,9	37,2	263
	Батон	20	1,5	1,1	10,2	56,0	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	107,78	
	Фрукты (яблоки)	150	0,59	0	16,8	69,9	
Итого за уплотненный полдник:		520	6,37	13,31	57,96	372,78	
Итого за день:		1558	45,77	42,06	223,37	1476,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 5	(для детей 1-3 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	150	3,9	5,5	19,7	144,1	96
	Чай с лимоном	180/4	0,06	0,0	13,7	55,2	264
	Бутерброд с маслом	20/4	1,4	3,0	9,8	73,3	49
Итого за завтрак:		358	5,36	8,5	43,2	272,6	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	130	3,6	3,25	14,3	101,01	251
Итого за второй завтрак:		130	3,6	3,25	14,3	101,01	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	180/5	2,7	4,32	6,18	85,04	101
	Плов с мясом	150	16,2	12,0	25,0	181,7	286
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,02	20,85	84,75	241
	Хлеб ржаной	40	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		545	25,5	17,24	91,63	540,49	
Уплотненный полдник	Икра из отварной свеклы	30	0,69	1,3	3,6	30,03	22
	Омлет натуральный с маслом	130	6,34	9,56	0,99	115,39	110
	Булочка сдобная	60	4,6	2,8	31,3	169,2	274
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
Итого за уплотненный полдник:		420	11,63	13,66	58,29	404,62	
Итого за день:		1453	46,09	42,65	207,42	1318,72	
Среднее значение за период:		1508	53,5	46,4	196,5	1381,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая, молочная «Дружба»	200	6,21	7,43	27,71	201,0	84
	Кисель	200	0	0	14,13	65,7	233
	Печенье	40	3,75	5,9	19,8	208,6	
Итого за завтрак:		440	9,96	13,33	61,64	475,3	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,8	6,0	88,5	251
	Батон	30	2,34	0,36	14,07	66,0	
Итого за второй завтрак:		180	6,69	5,16	20,07	154,5	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,72	2,83	4,63	46,80	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	200/6	2,9	4,9	6,9	94,2	101
	Тефтели из говядины с овощной подливой	80	9,84	8,02	7,16	139,13	174
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,0	23,8	90,14	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
	Итого за обед:		587	18,81	16,49	72,27	509,27
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметаной	200/20	20,28	18,12	65,14	598,43	130
	Сок фруктовый	200	1,0	0	21,0	96,0	
	Ватрушка с повидлом	70	5,5	9,63	25,52	206,8	416
Итого за уплотненный полдник:		490	26,78	27,75	111,66	901,23	
Итого за день:		1697	62,24	62,73	265,64	2040,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,4	5,02	35,6	200,0	91
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,3	118,0	248
	Батон с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	4
Итого за завтрак:		449	15,06	15,62	67,52	463	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4,5	3,75	6,75	75	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	6,75	75	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	200/5	7,2	2,8	16,0	89,8	101
	Запеканка картофельная с печенью	180	11,45	7,0	30,7	231,8	1
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	
Итого за обед:		655	24,05	10,52	106,1	585,4	
Уплотненный полдник	Сельдь порционная	30	5,6	5,44	0,0	71,68	24
	Рагу из овощей	200	4,4	7,8	12	135,9	77
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		665	14,02	15,02	57,61	439,44	
Итого за день:		1919	57,63	44,91	237,98	1562,84	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,6	7,59	26,5	192	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,5	14,8	110	49
Итого за завтрак:		435	9,83	14,74	57,0	402	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
Обед	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	50	0,0	1,6	1,5	20,8	
	Суп гороховый на мясном бульоне	200	6,5	6,0	10,4	149,1	36
	Гренки	7	0,52	0,38	3,57	19,6	58
	Гуляш из говядины	70	8,9	7,2	2,31	110,0	152
	Картофельное пюре	130	2,7	4,3	17,3	115,7	206
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,03	27,8	113,0	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		727	23,89	20,25	92,66	667,2	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сметаной	150/7	19,34	14,39	20,94	313,53	127
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Фрукты (яблоки)	200	0,78	0,0	22,4	93,2	
Итого за уплотненный полдник:		587	23,29	16,34	73,64	573,78	
Итого за день:		1899	61,21	55,08	239,08	1759,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200	5,2	7,3	26,2	192,2	96
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100	253
	Батон с маслом сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	4
Итого за завтрак:		449	13,29	16,95	56,52	437,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт персик-маракуйя)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
Обед	Икра из отварной свеклы	50	1,15	2,28	6,0	50,05	22
	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	200	2,1	2,26	13,6	83,3	38
	Суфле из отварной курицы	70	10,92	11,01	2,1	151,3	183
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	75,0	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
	Итого за обед:		590	19,04	16,29	70,48	498,65
Уплотненный полдник	Рыба с овощами в сметанном соусе	80/20	8,25	5,7	2,8	95,6	139
	Рис отварной	150	3,65	5,36	36,6	209,7	191
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	107,78	
Итого за уплотненный полдник:		505	15,02	19,08	82,07	558,69	
Итого за день:		1694	41,06	56,07	225,57	1613,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,45	7,59	26,5	182,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,5	14,8	110,0	49
Итого за завтрак:		435	10,68	14,74	57,0	392,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
Обед	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,2	10,1	107,6	34
	Жаркое по- домашнему	180	21,96	5,64	19,56	216,0	153
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,03	27,8	113,0	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		655	28,73	11,61	87,24	575,6	
Уплотненный полдник	Икра морковная	60	1,3	2,7	6,45	56,22	75
	Сок фруктовый (яблоко- виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Омлет натуральный с маслом	150	7,32	11,04	1,14	133,14	110
	Фрукты (яблоки)	200	0,78	0,0	22,4	93,2	
	Пирожок с капустой	70	6,1	7,0	13,65	148,54	3
Итого за уплотненный полдник:		680	15,5	20,74	67,04	525,1	
Итого за день:		1920	59,11	50,84	227,78	1609,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 1	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,2	18,8	145,0	44
	Кисель	200	0,075	0,0	22,6	87,5	233
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3	5,2	26,4	166,0	
Итого за завтрак:		440	8,78	10,4	67,8	398,5	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	4,5	3,75	6,75	75,0	251
	Батон	30	2,34	0,36	14,07	66,0	
Итого за второй завтрак:		180	6,84	4,11	6,75	141,0	
Обед	Рассольник со сметаной	200/7	2,88	4,48	13,53	108,8	33
	Капуста тушеная с мясом	200	29,0	22,0	18,5	216,0	200
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	75,0	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		677	36,75	27,22	80,81	538,8	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	20,39	8,11	57,0	298,5	117
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Пирожок с печенью	70	2,2	2,2	6,8	56,9	856
Итого за уплотненный полдник:		455	22,66	10,32	79,11	417,01	
Итого за день:		1752	75,03	52,05	234,47	1495,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 2	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	200	7,5	10,4	24,79	224	96
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,3	118,0	248
	Батон с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	4
Итого за завтрак:		449	17,16	21	56,71	487	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
Обед	Свекольник со сметаной	200/6	1,5	5,2	10,1	107,6	34
	Гуляш из говядины	70	17,4	17,0	3,7	229,3	152
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,8	3,8	17,3	119,3	186
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	
Итого за обед:		655	24,3	22,92	73,2	600,7	
Уплотненный полдник	Рыба по-польски	200	35,3	9,24	5,84	246,5	348
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0	2,1	2,1	27,0	
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		665	39,32	13,3	53,55	505,36	
Итого за день:		2039	88,78	64,77	217,26	1828,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 3	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,45	7,59	26,5	182,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,5	14,8	110,0	49
Итого за завтрак:		435	10,68	14,74	57,0	392,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт клубничный)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	200/6	1,5	4,7	6,8	76,8	56
	Котлета из говядины	80	12,5	12,6	10,2	104,0	161
	Картофельное пюре	130	2,7	4,3	17,3	115,7	206
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		686	23,15	22,52	100,2	588,5	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	160/20	23,82	18,9	25,2	366,3	128
	Сок фруктовый (яблоко- виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Батон	20	1,5	1,1	10,2	56,0	
Итого за уплотненный полдник:		400	25,32	20,0	58,8	516,3	
Итого за день:		1671	63,65	61,01	232,5	1615,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 4	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,4	5,02	35,6	200,0	91
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Батон с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145,0	4
Итого за завтрак:		449	13,49	14,67	65,92	445,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт клубничный)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200/6	1,85	6,88	9,53	107,97	37
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	180	20,4	9,08	37,56	351,0	292
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		656	28,7	16,88	112,99	750,97	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	200	4,4	7,8	12	135,9	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	11,0	41,4	263
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	107,78	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		650	9,35	16,11	65,36	455,33	
Итого за день:		1905	56,04	51,41	260,77	1769,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 5	(для детей 3-6 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200	5,2	7,3	26,2	192,2	96
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Бутерброд с маслом	30/5	2,2	4,5	14,8	110,0	49
Итого за завтрак:		440	7,47	11,81	56,31	363,81	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	200/6	2,9	4,9	6,9	94,2	101
	Плов с мясом	180	19,4	14,4	30,0	218,0	286
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		656	28,75	20,22	102,8	604,2	
Уплотненный полдник	Икра из отварной свеклы	50	1,15	2,28	6,0	50,05	22
	Омлет натуральный с маслом	150	7,32	11,04	1,14	133,14	110
	Булочка сдобная	70	5,4	3,3	36,6	197,4	274
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
Итого за уплотненный полдник:		470	13,87	16,62	66,14	470,59	
Итого за день:		1716	54,29	52,4	241,75	1555,15	
Среднее значение за период:		1821,2	61,9	55,1	238,3	1684,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 1	(для детей 7-1 лет)						
Завтрак	Каша вязкая, молочная «Дружба»	200	6,21	7,43	27,71	201,0	84
	Кисель	200	0	0	14,13	65,7	233
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,75	5,9	19,8	208,6	
Итого за завтрак:		440	9,96	13,33	61,64	475,3	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт клубничный)	180	5,4	4,5	8,1	90	251
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
Итого за второй завтрак:		210	7,65	6,15	23,4	174	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0	2,8	2,8	36,0	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	250/7	3,62	6,1	8,6	117,5	101
	Тефтели из говядины с овощной подливой	90	9,84	9,02	8,05	156,5	174
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	
	Итого за обед:		657	18,86	27,64	78,85	573,9
Уплотненный полдник	Сырники из творога со сметаной	160/20	20	31	31	482	130
	Сок фруктовый (яблоко-виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Ватрушка с повидлом	80	6,5	11,0	29,1	236,3	416
Итого за уплотненный полдник:		460	26,5	42	83,5	812,3	
Итого за день:		1767	63,03	91,7	245,68	2057,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 2	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,4	5,02	35,6	200,0	91
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,3	118,0	248
	Батон с маслом и сыром	40/7/16	6,5	9,0	18,7	186,4	4
Итого за завтрак:		463	16,5	17,62	71,6	504,4	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	4,5	8,1	90	251
Итого за второй завтрак:		180	5,4	4,5	8,1	90	
Обед	Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	250/7	9,0	3,5	20,0	112,5	101
	Запеканка картофельная с печенью	200	12,7	7,7	34,1	257,5	1
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	27,36	139,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	
Итого за обед:		767	29,66	12,42	124,02	692,52	
Уплотненный полдник	Сельдь порционная	50	9,3	9,0	0,0	119,46	24
	Рагу из овощей	220	4,81	8,6	13,2	149,5	77
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	40	3,0	2,2	20,4	112,0	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		715	18,88	20,11	63,91	528,82	
Итого за день:		2125	70,44	54,65	267,63	1815,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 3	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	4,6	7,59	26,5	192	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	6,0	19,7	145,0	49
Итого за завтрак:		447	10,63	16,24	61,9	437,0	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
Обед	Салат из соленых огурцов с растительным маслом	80	0,0	2,56	2,4	33,28	
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	8,13	7,5	13,0	186,3	36
	Гренки	10	0,75	0,55	5,1	28,0	58
	Гуляш из говядины	70	8,9	7,2	2,31	110,0	152
	Картофельное пюре	150	3,2	5,0	20,0	133,6	206
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,03	27,8	113,0	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		830	27,43	23,74	108,71	783,18	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный со сметаной	180/10	23,26	17,5	27,88	382,2	127
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Фрукты (яблоки)	200	0,78	0,0	22,4	93,2	
Итого за уплотненный полдник:		620	27,21	19,45	80,58	642,45	
Итого за день:		2047	69,74	63,18	267,69	1979,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 4	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200	5,2	7,3	26,2	192,2	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100	253
	Батон с маслом и сыром	30/5/14	5,06	7	14,62	145	4
Итого за завтрак:		449	13,29	16,95	56,52	437,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт персик-маракуйя)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
Обед	Икра из отварной свеклы	70	1,61	3,2	8,4	70,07	22
	Суп картофельный на курином бульоне с макаронными изделиями	250	2,6	2,83	17,0	104,1	38
	Суфле из отварной курицы	90	14,04	14,1	2,7	194,5	183
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	75,0	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		680	23,12	20,87	76,88	582,67	
Уплотненный полдник	Рыба с овощами в сметанном соусе	90/22	9,24	6,3	3,13	107,0	139
	Рис отварной	180	4,38	6,4	43,92	251,6	191
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	107,78	
Итого за уплотненный полдник:		547	16,74	20,72	89,72	611,99	
Итого за день:		1826	57,65	62,29	239,62	1750,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 1 День 5	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,45	7,59	26,5	182,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	6,0	19,7	145,0	49
Итого за завтрак:		447	11,48	16,24	61,9	427,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	4,5	8,1	90	251
Итого за второй завтрак:		180	5,4	4,5	8,1	90	
Обед	Свекольник со сметаной	250/7	1,8	6,38	12,7	134,8	34
	Жаркое по- домашнему	210	25,62	6,58	22,82	252,0	153
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,03	27,8	113,0	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		737	32,69	13,73	93,1	638,8	
Уплотненный полдник	Икра морковная	80	1,74	3,6	8,6	74,96	75
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
	Омлет натуральный с маслом	180	8,78	13,2	1,36	159,76	110
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
	Пирожок с капустой	80	6,9	8,0	15,6	164,76	3
Итого за уплотненный полдник:		740	19,12	25,1	62,96	575,73	
Итого за день:		2074	68,69	59,57	226,06	1731,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 1	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	182,0	44
	Кисель	200	0,08	0,0	22,6	87,5	233
	Кондитерское изделие (печенье)	40	3,0	5,2	26,4	166,0	
Итого за завтрак:		490	10,26	11,71	72,54	435,3	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (ряженка)	180	5,4	4,5	8,1	90,0	251
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84,0	
Итого за второй завтрак:		210	7,65	6,15	23,4	174,0	
Обед	Рассольник со сметаной	250/8	2,52	6,54	16,89	134,86	33
	Капуста тушеная с мясом	250	36,0	27,5	23,0	270,0	200
	Компот из сухофруктов	200	0,0	0,0	19,0	75,0	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44,0	
Итого за обед:		778	43,39	34,78	88,67	618,86	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160/20	20,39	8,11	57,0	298,5	117
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Пирожок с печенью	80	2,5	2,5	7,7	65,0	856
Итого за уплотненный полдник:		465	22,66	10,62	80,01	425,11	
Итого за день:		1943	83,96	63,26	264,62	1653,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 2	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшениная молочная	200	7,5	10,4	24,79	224	96
	Какао с молоком	200	4,6	3,6	17,3	118,0	248
	Батон с маслом и сыром	40/7/16	6,5	9,0	18,7	186,4	4
Итого за завтрак:		463	18,6	23	60,79	528,4	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
Обед	Свекольник со сметаной	250/7	1,8	6,38	12,7	134,8	34
	Гуляш из говядины	90	22,3	21,8	4,7	294,8	152
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,43	4,45	20,01	137,72	186
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,5	22,0	105,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	45,8	
Итого за обед:		767	33,93	33,35	96,81	831,12	
Уплотненный полдник	Рыба по-польски	200	35,3	9,24	5,84	246,5	348
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0	2,8	2,8	36,0	
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		675	39,32	14,0	54,25	514,36	
Итого за день:		2055	96,05	74,1	228,35	1990,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 3	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая манная молочная	200	5,45	7,59	26,5	182,2	88
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	6,0	19,7	145,0	49
Итого за завтрак:		447	11,48	16,24	61,9	427,2	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт клубничный)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	250/7	1,8	5,8	8,4	95,8	56
	Котлета из говядины	90	16,07	16,2	13,11	133,71	161
	Картофельное пюре	150	3,2	5,0	20,0	133,6	206
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		767	27,52	27,92	107,41	655,11	
Уплотненный полдник	Пудинг творожный с яблоками и сгущенным молоком	180/30	27,7	22,02	29,4	427,3	128
	Сок фруктовый (яблоко- виноград)	200	0	0	23,4	94,0	
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84,0	
Итого за уплотненный полдник:		440	29,95	23,67	68,1	605,3	
Итого за день:		1804	73,05	71,56	234,36	1720,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 4	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая пшеничная молочная	200	5,4	5,02	35,6	200,0	91
	Кофейный напиток с молоком	200	3,03	2,65	15,7	100,0	253
	Батон с маслом и сыром	40/7/16	6,5	9,0	18,7	186,4	4
Итого за завтрак:		463	14,93	16,67	70,0	486,4	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (йогурт клубничный)	150	4,5	3,75	16,5	118,5	251
Итого за второй завтрак:		150	4,5	3,75	16,5	118,5	
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	250/7	2,3	8,5	11,9	134,16	37
	Вермишелевая запеканка с мясом курицы	210	23,8	10,5	43,8	409,5	292
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		737	32,55	19,92	121,6	835,66	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	220	4,81	8,6	13,2	149,5	77
	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	11,0	41,4	263
	Батон	30	2,25	1,65	15,3	84	
	Кондитерское изделие (вафли)	20	0,8	6,36	12,06	107,78	
	Фрукты (апельсин)	200	1,7	0,3	15,0	86,25	
Итого за уплотненный полдник:		670	9,76	16,91	66,56	468,93	
Итого за день:		2020	61,74	57,25	274,66	1909,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Угле воды		
Неделя 2 День 5	(для детей 7-11 лет)						
Завтрак	Каша вязкая молочная с хлопьями «Геркулес»	200	5,2	7,3	26,2	192,2	96
	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,61	264
	Бутерброд с маслом	40/7	3,0	6,0	19,7	145,0	49
Итого за завтрак:		452	8,27	13,31	61,21	398,81	
Второй завтрак	Кисломолочный напиток (снежок)	150	4,2	3,75	16,5	116,55	251
Итого за второй завтрак:		150	4,2	3,75	16,5	116,55	
	Борщ с капустой свежей со сметаной	250/7	3,62	6,1	8,6	117,5	101
	Плов с мясом	200	21,6	16,0	33,3	242,2	286
	Компот из сухофруктов	200	0,4	0,02	27,8	113	241
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	20,5	95,0	
	Хлеб пшеничный	20	2,8	0,4	17,6	84,0	
Итого за обед:		727	31,67	23,02	107,8	651,7	
Уплотненный полдник	Икра из отварной свеклы	70	1,61	3,2	8,4	70,07	22
	Омлет натуральный с маслом	180	8,78	13,2	1,36	159,76	110
	Булочка сдобная	80	6,1	3,7	41,8	225,6	274
	Сок фруктовый (яблочный)	200	0	0	22,4	90,0	
Итого за уплотненный полдник:		530	16,49	20,1	73,96	545,43	
Итого за день:		1859	60,63	60,18	259,47	1712,49	
Среднее значение за период:		1952	70,5	65,8	250,8	1832,1	