Приложение № 8
к СанПиН 2.3/2.4.4282-26

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет (Дети 3-7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак							
	Каша пшенная жидкая	200	5,7	6,09	32,7	208	185
	Крупа пшено	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,02	19,38	126	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	425	11,66	12,39	61,92	405	
завтрак № 2							
	Соки натуральный	180	0,54	0,36	29,34	123	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,54	0,36	29,34	123	
обед							
	Суп овощной	200	1,39	3,9	6,78	67	77
	Картофель	24					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	10					
	Капуста	40					
	Зеленый горошек	8					
	Томат паста	2					
	Бефстроганов из отварного мяса Г	80	20,68	16,57	4,38	249	278
	Мясо говядины бескостное	87					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	6					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Мука пшеничная	4					
	Масло подсолнечное	5					
	Сметана	7					
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	150	4,45	4,33	31,68	183	313
	Крупа перловая	50					
	вода	116					
	Масло сливочное,	5					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	650	32,76	25,7	103,28	776	
полдник							
	Пирожки с картошкой	60	4,24	7,88	33,44	222	454
	Мука пшеничная	2					
	Масло подсолнечное	1					
	Яйцо куриное	1,4					
	Масло сливочное,	2					
	Тесто дрожжевое (для пирожков, кулебяк) д	43					
	Начинка для пирожка с картофелем	24					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	12					
	Сахар- песок	7					
	вода	200					
	Итого за полдник	260	4,85	8,13	52,11	301	
ужин							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,18	6,51	23,54	182	93
	Молоко питьевое	100					
	вода	60					
	Сахар- песок	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	5					
	Макаронные изделия,	16					
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сахар- песок	7					
	вода	192					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	650	14,36	7,65	72,89	421	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2165	64,17	54,23	319,54	2026	
Неделя 1 День 2							
завтрак							
	Каша пшеничная жидкая	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа пшеничная полтавская	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброды с повидло	60	3,28	4,03	30,13	170	2
	Повидло	20					
	Батон	40					
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	440	12,45	12,29	79,68	479	
завтрак № 2							
	Мандарин	100	0,407	0,087	10,574	44,667	
	Мандарины	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,407	0,087	10,574	44,667	
обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,04	5,41	52	20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста	47					
	Морковь	6					
	Сахар- песок	2					
	Масло подсолнечное	3					
	Лимонная кислота	0,02					
	вода	6					
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,39	4,21	13,05	107	81
	Картофель	40					
	Фасоль	16					
	Лук	8					
	Морковь	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	7					
	Пюре картофельное	170	3,46	5,44	23,15	155	321
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	49					
	Масло сливочное,	6					
	Суфле из рыбы (Минтай)	80	12,61	7,32	3,29	129	268
	Масло подсолнечное	3					
	Яйцо куриное	10					
	Минтай с/м	73					
	Молоко питьевое	20					
	Мука пшеничная	4					
	Соль	6					
	Масло сливочное,	4					
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Изюм	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	730	27,54	20,91	105,34	720	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Молоко кипяченое (3-7 лет) д	200	6,089	5,423	10,078	113,334	400
	Молоко питьевое	200					
	Пряники д	35	1,68	1,89	27,19	117	
	Пряники фасованные	35					
	Итого за полдник	235	7,769	7,313	37,268	230,334	
ужин							
	Сгущенное молоко	20	1,58	1,74	10,88	43,6	
	Молоко сгущеное с сахаром,	20					
	Чай с лимоном	200	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	8					
	вода	185					
	Чай черный листовой	0,5					
	Котлеты морковные	200	10,44	17,92	43,22	376	
	Морковь	187					
	Сахар- песок	5					
	Крупа манная	14					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	670	19,26	20,78	99,34	642,6	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2175	67,426	61,38	332,202	2116,601	
Неделя 1 День 3							
завтрак							
	Каша Дружба	200	10,62	12,8	43,96	333	Из таблицы (с184)
	Крупа гречневая	8					
	Рис	8					
	Крупа пшено	9					
	Молоко питьевое	120					
	Сахар- песок	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное,	5					
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,02	19,38	126	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Яйцо вареное	20	6,35	5,75	0,35	78,5	1
	Яйцо куриное	20					
	Итого за завтрак	445	22,93	24,85	73,53	608,5	
завтрак № 2							
	Яблоко свежее д	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
	Яблоки	90,556					
	Итого за завтрак № 2	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
обед							
	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,68	9,71	69	85
	Картофель	40					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,001					
	Лавровый лист	0,001					
	Мука пшеничная	8					
	Яйцо куриное	2,2					
	Суфле куриное с рисом	80	12,7	12,08	3,39	173	311
	Мясо цыплят	149					
	Рис	5					
	Яйцо куриное	8					
	Морковь	6					
	Лук	6					
	Молоко питьевое	14					
	Соль	6					
	Масло подсолнечное	2					
	Пюре из свеклы	170	2,25	5,05	13,11	107	324
	Свекла	185					
	Масло сливочное,	9					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сахар- песок	2,2					
	Лимонная кислота	0,05					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	670	22,86	20,71	86,65	626	
полдник							
	Кисель из плодов или ягод свежих	200	0,46	0,2	130,7	526	378
	вода	165					
	Сахар- песок	13					
	Крахмал картофельный	9					
	вишня	14					
	Или Клюква св. морож.	14					
	Или Слива св. морож	14					
	Или смородина черная	14					
	Или брусника св. морож.	14					
	Или малина	14					
	Или черника	14					
	Печенье	35	2,25	3,6	1,5	125	
	Печенье весовое	30					
	Итого за полдник	235	2,71	3,8	132,2	651	
ужин							
	Запеканка из творога с морковью	150	11,66	10,29	23,78	234	238
	Творог	86					
	Крупа манная	9					
	Сахар- песок	10					
	Морковь	33					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	6					
	Соус молочный (сладкий)	50	1,01	2,61	3,53	41	351
	Молоко питьевое	25					
	Масло сливочное,	2,3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	2,3					
	вода	25					
	Сахар- песок	4					
	Ванилин	0,003					
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сахар- песок	7					
	вода	192					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	650	19,85	14,04	76,66	514	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2100	68,545	63,595	373,902	2421,167	
Неделя 1 День 4							
завтрак							
	Каша овсяная ("Геркулес") жидкая	200	4,73	6,85	23,78	176	Из таблицы
	Овсяные хлопья "Геркулес"	25					
	Молоко питьевое	120					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	16					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	440	15,08	18,49	58,99	463	
завтрак № 2							
	Банан	100	0,6	0,2	8,487	38	
	бананы	100					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак № 2	100	0,6	0,2	8,487	38	
обед							
	Суп картофельный с крупой (Рисовой)	200	1,74	2,27	11,43	73	80
	Картофель	60					
	Рис	5					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Жаркое по-домашнему Г	220	27,53	7,47	21,95	265	276
	Мясо говядины бескостное	90					
	Картофель	177					
	Лук	11					
	Масло сливочное,	6					
	Томат паста	3					
	Морковь	10					
	Соль	6					
	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Огурцы консервированные	40	2,8	0	1,3	16	
	Огурцы соленые без уксуса	40					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	680	38,31	10,64	95,12	631	
полдник							
	Сдоба детская	60	4,24	7,88	33,44	222	466
	Мука пшеничная	40					
	Сахар- песок	10					
	Масло сливочное,	5					
	Яйцо куриное	4					
	Масло подсолнечное	2					
	Молоко питьевое	27					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Дрожжи	0,005					
	Ванилин	0,01					
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	12					
	Сахар- песок	7					
	вода	200					
	Итого за полдник	260	4,85	8,13	52,11	301	
ужин							
	Омлет натуральный	140	8,774	15,704	1,762	183,167	215
	Яйцо куриное	70					
	Молоко питьевое	70					
	Масло сливочное,	7					
	вода	7					
	Чай с лимоном	200	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	8					
	вода	185					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Салат из моркови с курагой	60	0,879	0,063	8,604	38,52	42
	Морковь	56					
	ⓘ *Масса припущенной моркови*	51,6					
	Курага	6					
	Сахар- песок	3					
	Итого за ужин	650	16,893	16,887	55,606	444,687	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2130	75,733	54,347	270,313	1877,687	
Неделя 1 День 5							
завтрак							
	Каша манная	200	3,95	4,83	26,66	166	185

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа манная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Молоко питьевое	120					
	Сахар- песок	3					
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,02	19,38	126	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	425	9,91	11,13	55,88	363	
завтрак № 2							
	Соки натуральный	180	0,54	0,36	29,34	123	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,54	0,36	29,34	123	
обед							
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,92	10,19	82	57
	Свекла	32					
	Картофель	16					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,01					
	Сметана	9					
	Сахар- песок	2					
	Капуста	16					
	Лимонная кислота	0,05					
	Макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168	205
	Макаронные изделия,	50					
	Масло сливочное,	5					
	вода	300					
	Котлеты из печени	70	10,28	11,84	17,45	217	289
	Печень говяжья	82					
	Крупа манная	8					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	6					
	Масло подсолнечное	7					
	Яйцо куриное	4					
	Соль	6					
	Соус сметанный	30	0,013	0,045	0,053	0,66	354
	Сметана	7,5					
	Мука пшеничная	3					
	вода	16,5					
	Масло подсолнечное	3					
	Морковь	3,99					
	Лук	4,98					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	670	23,493	21,215	114,573	744,66	
полдник							
	Сырники из творога(50)	50	9,34	6,33	5,7	116	231
	Творог	51					
	Мука пшеничная	6					
	Яйцо куриное	3					
	Масло подсолнечное	3					
	Масло сливочное,	3					
	Сахар- песок	4					
	Компот из свежемороженой ягоды брусника	200	0,24	0,12	31,92	81	375
	брусника св. морож.	13					
	Сахар- песок	11					
	вода	174					
	Итого за полдник	250	9,58	6,45	37,62	197	
ужин							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	205	10,97	5,9	49,13	293	Из таблицы
	Лук	20					
	Морковь	20					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Крупа гречневая	60					
	Масло сливочное,	5					
	Чай с молоком	200	1,2	0,96	7,68	46	394
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	92					
	вода	102					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	655	19,29	7,98	96,17	538	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2180	62,813	47,135	333,583	1965,66	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Каша ячневая	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа ячневая	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	16					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Яйцо вареное	20	6,35	5,75	0,35	78,5	1
	Яйцо куриное	20					
	Итого за завтрак	460	22,2	22,46	69,29	567,5	
завтрак № 2							
	Соки натуральный	180	0,54	0,36	29,34	123	399

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,54	0,36	29,34	123	
обед							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,988	3,46	4,168	55,734	10
	Зеленый горошек	37,334					
	Суп рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96	76
	Картофель	60					
	Крупа перловая	4					
	Или Крупа пшеничная полтавская	4					
	Или Рис	4					
	Или Овсяные хлопья "Геркулес"	4					
	Морковь	8					
	Лук	4					
	Огурцы соленые без уксуса	12					
	Масло подсолнечное	4					
	Лавровый лист	0,05					
	Зелень сушеная	0,075					
	Сметана	9					
	Томат паста	3					
	Плов из отварной говядины	230	24,33	20,69	33,71	418	
	Мясо говядины бескостное	80					
	Масло сливочное,	6					
	Морковь	41					
	Лук	27					
	Томат паста	5					
	Рис	52					
	Масло подсолнечное	3					
	Соль	6					
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Изюм	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	690	34,238	29,14	111,588	846,734	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
полдник							
	Сдоба венская	60	1,94	1,18	13,07	71	
	Мука пшеничная	40					
	Сахар- песок	10					
	Масло сливочное,	8					
	Масло подсолнечное	1					
	Ванилин	0,001					
	Дрожжи	0,007					
	Молоко питьевое	20					
	Яйцо куриное	4					
	Компот из свежемороженой облепихи	200	0,24	0,12	31,92	81	375
	облепиха	14					
	Сахар- песок	11					
	вода	174					
	Итого за полдник	260	2,18	1,3	44,99	152	
ужин							
	Рагу из овощей (3-7 лет) д	230	3,05	6,88	17,94	145	137
	Картофель	113					
	Морковь	52					
	Лук	24					
	Капуста	80					
	Масло подсолнечное	6					
	Масло сливочное,	6					
	Зеленый горошек	9					
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сахар- песок	7					
	вода	192					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	680	10,23	8,02	67,29	384	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Итого за день		2270	69,388	61,28	322,498	2073,234	
Неделя 2 День 2							
завтрак							
	Каша рисовая жидкая	200	0,27	4,86	34,31	192	185
	Рис	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброды с повидло	60	3,28	4,03	30,13	170	2
	Повидло	20					
	Батон	40					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	71	395
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	440	6,31	11,17	74,28	433	
завтрак № 2							
	Мандарин	100	0,407	0,087	10,574	44,667	
	Мандарины	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,407	0,087	10,574	44,667	
обед							
	Свекольник	200	1,45	3,92	10,19	82	58
	Свекла	42					
	Картофель	31					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					
	Сметана	7					
	Лимонная кислота	0,05					
	Сахар- песок	2					
	Котлеты или биточки рыбные запеченные Г	70	10,09	3,26	6,79	97	256
	Соль	6					
	Горбуша с/м	120					
	Хлеб пшеничный	8					
	Масло подсолнечное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Лук	10					
	Яйцо куриное	5					
	Пюре картофельное	170	3,46	5,44	23,15	155	321
	Картофель	144					
	Молоко питьевое	49					
	Масло сливочное,	6					
	Соус белый основной	30	0,18	1,05	1,09	14	347
	вода	25					
	Масло сливочное,	1,5					
	Мука пшеничная	3					
	Лук	4					
	Морковь	4					
	Масло подсолнечное	2					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	690	21,42	14,57	101,66	625	
полдник							
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398
	Шиповник	12					
	Сахар- песок	7					
	вода	200					
	Пудинг из творога с рисом (3-7 лет)	50	7,365	4,97	9,465	112	236
	Творог	38					
	Рис	7					
	Сахар- песок	3,5					
	Яйцо куриное	3					
	Масло сливочное,	1,5					
	Сметана	1,5					
	Итого за полдник	250	7,975	5,22	28,135	191	
ужин							
	Макароны, отварные с сыром	200	12,7	11,4	52,3	362	207

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Сыр сычужный твёрдый	11					
	Макаронные изделия,	66					
	Масло сливочное,	7					
	Чай с молоком	200	1,2	0,96	7,68	46	394
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	92					
	вода	102					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	650	21,02	13,48	99,34	607	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2130	57,132	44,527	313,989	1900,667	
Неделя 2 День 3							
завтрак							
	Каша из смеси круп жидкая	200	10,62	12,8	43,96	333	Из таблицы (с184)
	Крупа ячневая	13					
	Крупа пшеничная полтавская	12					
	Молоко питьевое	120					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,02	19,38	126	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	425	17,49	20,01	79,16	566	
завтрак № 2							
	Яблоко свежее д	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
	Яблоки	90,556					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Итого за завтрак № 2	100	0,195	0,195	4,862	21,667	
обед							
	Суп полевой	200	1,74	2,27	11,43	73	80
	Картофель	60					
	Крупа пшено	8					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,075					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	7					
	Капуста тушеная с курицей	220	18,085	23,055	9,906	265	276
	Мясо цыплят	80					
	Капуста	182					
	Лук	16					
	Масло сливочное,	5					
	Сметана	6					
	Масло подсолнечное	4					
	Томат паста	7					
	Морковь	11					
	Соль	6					
	Компот из кураги	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Курага	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	640	26,065	26,225	81,776	615	
полдник							
	Кисель из повидла, джема	200	0,07	0	20,03	80	383
	Повидло	22					
	Сахар- песок	5					
	Крахмал картофельный	6					
	вода	167					
	Печенье	35	2,25	3,6	1,5	125	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Печенье весовое	30					
	Итого за полдник	235	2,32	3,6	21,53	205	
ужин							
	Кукуруза консервированная	60	1,72	3,7	4,82	60	12
	Кукуруза десертная	54					
	Омлет натуральный	140	8,774	15,704	1,762	183,167	215
	Яйцо куриное	70					
	Молоко питьевое	70					
	Масло сливочное,	7					
	вода	7					
	Чай с лимоном	200	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	8					
	вода	185					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	650	17,734	20,524	51,822	466,167	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2050	63,804	70,554	239,15	1873,834	
Неделя 2 День 4							
завтрак							
	Каша пшенная жидкая	200	5,7	6,09	32,7	208	185
	Крупа пшено	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
	Сыр сычужный твёрдый	16					
	Батон	40					
	Масло сливочное,	5					
	Кофейный напиток с молоком	180	2,76	2,28	9,84	71	395

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Кофейный напиток	2,4					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	440	15,14	16,82	61,93	459	
завтрак № 2							
	Соки натуральный	180	0,54	0,36	29,34	123	399
	Сок натуральный	180					
	Итого за завтрак № 2	180	0,54	0,36	29,34	123	
обед							
	Суп картофельный с крупой (Гречневой)	200	1,74	2,27	11,43	73	80
	Картофель	60					
	Крупа гречневая	8					
	Морковь	8					
	Лук	8					
	Масло подсолнечное	4					
	Зелень сушеная	0,05					
	Лавровый лист	0,05					
	Сметана	7					
	Морковь тушеная с мясом Г	220	0,249	8,153	1,352	265	276
	Мясо говядины бескостное	60					
	Морковь	205					
	Лук	16					
	Масло сливочное,	5					
	Сметана	10					
	Масло подсолнечное	4					
	Соль	6					
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	вода	183					
	Сахар- песок	7					
	Компотная смесь из пяти наименований	11					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	640	8,229	11,323	73,222	615	
полдник							
	Крендель сахарный	60	3,54	6,57	27,87	185	460

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Мука пшеничная	40					
	Масло сливочное,	5					
	Дрожжи	0,04					
	вода	10					
	Сахар- песок	10					
	Масло подсолнечное	2					
	Яйцо куриное	4					
	Молоко питьевое	18					
	Ванилин	0,001					
	Молоко кипяченое (3-7 лет) д	190	5,785	5,152	9,574	107,667	400
	Молоко питьевое	190					
	Итого за полдник	250	9,325	11,722	37,444	292,667	
ужин							
	Запеканка из творога с яблоком	150	17,49	15,43	35,67	351	238
	Творог	89					
	Крупа манная	9					
	Сахар- песок	10					
	Яблоки	33					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	6					
	Соус молочный (сладкий)	30	0,606	1,566	2,118	24,6	351
	Молоко питьевое	15					
	Масло сливочное,	1,38					
	Мука пшеничная	1,38					
	вода	15					
	Сахар- песок	2,4					
	Ванилин	0,002					
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,99	40	392
	Сахар- песок	7					
	вода	192					
	Чай черный листовой	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Пудинг из творога с рисом (3-7 лет)	150	22,095	14,91	28,395	336	236
	Творог	114					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рис	21					
	Сахар- песок	10,5					
	Яйцо куриное	9					
	Масло сливочное,	4,5					
	Сметана	4,5					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	780	47,371	33,046	115,533	950,6	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2290	80,605	73,271	317,469	2440,267	
Неделя 2 День 5							
завтрак							
	Каша кукурузная жидкая	200	5,5	5,07	33,73	202	185
	Крупа кукурузная	25					
	Масло сливочное,	5					
	Сахар- песок	3					
	Молоко питьевое	120					
	Бутерброд с маслом	45	3,2	4,02	19,38	126	1
	Масло сливочное,	5					
	Батон	40					
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Какао - порошок	1,2					
	Сахар- песок	7					
	Молоко питьевое	120					
	Итого за завтрак	425	12,37	12,28	68,93	435	
завтрак № 2							
	Банан	100	0,6	0,2	8,487	38	
	бананы	100					
	Итого за завтрак № 2	100	0,6	0,2	8,487	38	
обед							
	Суп харчо	200	1,74	2,27	11,43	73	57
	Картофель	30					
	Морковь	10					
	Лук	8					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	4					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Зелень сушеная	0,05					
	Лавровый лист	0,075					
	Сметана	7					
	Рис	9					
	чеснок	1					
	Шницель рубленый ГС	50	11,92	8,8	11,64	173	305
	Мясо говядины бескостное	40					
	Лук	10					
	Соль	6					
	Мясо свинины	40					
	Хлеб пшеничный	8					
	вода	19					
	Пюре из свеклы	170	2,25	5,05	13,11	107	324
	Свекла	185					
	Масло сливочное,	9					
	Сахар- песок	2,2					
	Лимонная кислота	0,05					
	Соус томатный	30	0,42	1,49	1,76	22	348
	вода	20					
	Мука пшеничная	3					
	Морковь	4					
	Лук	5					
	Томат паста	3					
	Масло подсолнечное	3					
	Компот из изюма	180	0,44	0,02	27,76	113	376
	Изюм	11					
	Сахар- песок	7					
	вода	183					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	20	2,64	0,48	13,36	70	
	Хлеб ржаной	20					
	Итого за обед	670	22,57	18,51	98,38	652	
полдник							
	Компот из свежемороженой ягоды брусника	200	0,24	0,12	31,92	81	375
	брусника св. морож.	13					
	Сахар- песок	11					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	вода	174					
	Пряники д	35	1,68	1,89	27,19	117	
	Пряники фасованные	35					
	Итого за полдник	235	1,92	2,01	59,11	198	
ужин							
	Икра кабачковая д	50	0,45	2,35	2,959	34,167	
	Икра кабачковая	50					
	Чай с лимоном	200	0,12	0	5,88	24	393
	Сахар- песок	7					
	лимон	8					
	вода	185					
	Чай черный листовой	0,5					
	Котлеты картофельные	150	10,44	17,92	43,22	3	
	Картофель	187					
	Яйцо куриное	6					
	Масло сливочное,	5					
	Хлеб пшеничный	20	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб пшеничный	20					
	Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	105	
	Хлеб ржаной	30					
	Вода питьевая	200	0	0	0	0	
	Питьевая вода негазированная 1,5 л.	200					
	Итого за ужин	650	18,13	21,39	91,419	260,167	
ужин № 2							
	Итого за ужин № 2	0					
Итого за день		2080	55,59	54,39	326,326	1583,167	
Среднее значение за период:		2157	66.521	58.471	314.898	2027.829	