

Наименование учреждения:

МАДОУ «Детский сад комбинированного вида №35»

Утверждаю:

Заведующий Журба Марина Леонидовна



Меню десятидневное

Для детей с 12 часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Сезон: без учета сезонности

Меню составлено в соответствии с документом: Постановление от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
2. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.



МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ 170	ОМЛЕТ С СЫРОМ 170	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕС 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ 160	СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ 170	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 200	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ 170	КАША "ДРУЖБА" 160
КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40					ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40		
II Завтрак									
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100	ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ 100
СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200	СОК В АССОРТИМЕНТЕ 200
Обед									
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ 50	ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ) 50	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ 60	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ 60	ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ) 50	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ 60	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 60
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (МЯСНОЙ) 200	БОРЩ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ 80	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 70	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 200	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ 70	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ 70	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ 70	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 200	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ 70
РАГУ ОВОЩНОЕ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	КОМПОТ ИЗ ЯГОД 180	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	РАГУ ОВОЩНОЕ 150	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ 150	КАША ГРЕНЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 130
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 130	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	РИС С ОВОЩАМИ 130	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 180
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО 180	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ 50	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ С	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 50	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ 50	САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ 50	ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ 50	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 50	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО 50
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ 80	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ 80	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ 200	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ 80	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ 80	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 200	РУЛЕТ РЫБНЫЙ С БЕЛЫМ
КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	СОУС СМЕТАННЫЙ №330 30	СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К	ЧАЙ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РИС ОТВАРНОЙ 130	ЧАЙ С САХАРОМ 200	РИС С ОВОЩАМИ 130
ЧАЙ С САХАРОМ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 130	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 200	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 200	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25	ХЛЕБ РЖАНОЙ 25			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 25							

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

3-7 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	54	53,95	54	54	53,98	53,95	54,3	53,5	54,05	54	54,03	539,76	54	100
Жиры, г	60	60,42	59,9	60,02	60,15	59,85	59,82	60	60,22	60	60,07	600,45	60	100
Углеводы, г	261	261,28	261,4	261,32	261,4	259,05	261,68	261,6	260,98	261,7	261,28	2611,69	261,2	100
Энергетическая ценность, ккал	1800	1800,11	1800,7	1800,06	1799,96	1800,8	1800,56	1800,6	1799,31	1800,4	1800,37	18002,87	1800,3	100

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

3-7 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %
Молоко, молочная и кисломолочные продукция	450	514	461	425	261	463	418	551	516	394	320	4323	432	96
Творог (5% - 9% м.д.ж.)	40				134			134		134		402	40	101
Сметана	11	10	15		21,6		19,2	11,3	19,2	4,1	7,3	107,7	10,8	98
Сыр	6		33			15					15	63	6,3	105
Мясо 1-й категории	55		26,2	151,7	61,3	186,2		44,6			102	572	57,2	104
Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24	58,7					25,1		82,3		85,6	251,7	25,2	105
Субпродукты (печень, язык, сердце - говяжьи)	25		72				59		59	72		262	26	105
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	37	48,6			106,6		72,8	30		48,2	48	354,2	35,4	96
Яйцо, шт.	1	0,52	2,75	1,23	0,42			3,29	1,02	0,48	0,16	9,87	1	99
Картофель	140	118,7	136,6	265,6	124	91,8	20	152,6	151,4	339	60	1459,7	146	104
Овощи (свежие, замороженные, консервированные), в т.ч.	220	461,4	168,8	138	208,3	265,8	392,4	93,6	169,9	130,9	188,9	2218	221,8	101
Фрукты свежие	100	100	100	25	100	100	100	138	107	100	107	977	98	98
Сухофрукты	11	18,5		9		18,5	9,8	18	18,5		18,5	110,8	11,1	101
Соки фруктовые и овощные	100	200		200			200		200		200	1000	100	100
Витаминизированные напитки	50		250				250					500	50	100
Хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	500	50	100
Хлеб пшеничный	80	93	75	86	102	82	75	84	63	86	86	832	83	104
Крупы, бобовые	43	31,9	9,9	73,2	38,4	91,6		13,4	73,5	9,4	96	437,3	43,7	102
Макаронные изделия	12		46				59				10	115	12	96
Мука пшеничная	29	40,7	51,2	1,7	48,9	3,5	46,1	5,5	44,9	44,3	3,2	290	29	100
Масло сливочное	21	23	29,2	18,8	28,3	13,9	20,4	24,1	23,1	25,8	14,6	221,2	22,1	105
Масло растительное	11	10,9	12	10,4	11,4	7,4	20,7	2	11,7	13	7,4	106,9	10,7	97

Кондитерские изделия	20	10		50		50		50			50	210	21	105
Чай	0,6	0,48		0,96	0,96	0,48	0,48	0,48	0,48	0,96	0,96	6,24	0,62	104
Какао-порошок	0,6	3						3				6	0,6	100
Кофейный напиток	1,2		4			4			4			12	1	100



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ		170	4,0	3,9	22,4	148,6
ПШЕНО	32,2	31,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	33,1	33,1				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120,5	120,5				
СОЛЬ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	3,2	3,2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,1	4,3	15,0	119,3
КАКАО-ПОРОШОК	3	3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	155,6	155,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4				
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6				
			10,6	13,7	46,4	354,8
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО						
ИЛИ ГРУША	113,64	100				
ИЛИ БАНАН	111,11	100				
ИЛИ КИВИ	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	11,9	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК АНАНАСОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			1,4	0,6	21,4	96,8
Обед						
ТОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ		50	0,6	0,1	6,9	42,1
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	52,9	50,2				
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ		200	2,1	3,3	22,7	153,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10				
СВЕКЛА	64	51,2				
КОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,7	9,1				

КАРТОФЕЛЬ	49,2	34,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,7	2,7				
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ		80	9,0	12,5	8,3	183,7
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	81,5	58,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,7	14,7				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,7	18,7				
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	3,5	4,4	28,0	135,5
КАРТОФЕЛЬ	102,6	71,8				
МОРКОВЬ	37,8	30,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,3	45				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,8	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ	0,3	0,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
СОЛЬ	1,2	1,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0	0	4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,5	18,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,4	20,6	91,1	630,7
Полдник						
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ		60	2,8	3,1	29,1	153,6
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	35,5	35,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,22 шт.	8,855				
СОЛЬ	3	3				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,9	0,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	10,4	10,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	0,9	0,9				
ПОВИДЛО	10,02	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,9	0,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,4	9,3	38,2	270,0
Ужин						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	0,8	1,4	4,3	32,5

КАРТОФЕЛЬ	17,9	12,5				
СВЕКЛА	16,7	12,5				
МОРКОВЬ	9,7	7,5				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3				
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ		80	7,4	8,4	9,2	153,2
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕННАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	35,2	25,3				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	15,3	15,3				
КАЛЬМАР (МЯСО)	23,3	23,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	18,7	18,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	10,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	6,0	22,4	131,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,3	165				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
МОРКОВЬ	9,7	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3				
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			15,2	16,2	64,2	447,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	60,4	261,3	1 800,2



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
ОМЛЕТ С СЫРОМ		170	6,5	5,2	26,5	207,5
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	2,5 шт.	100,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	70,7	70,7				
СЫР РОССИЙСКИЙ	36,3	33				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,8	3,8	16,7	120,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4				
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	155,6	155,6				
			12,8	14,5	52,2	415,2
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
			0,4	0,4	9,5	35,6
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ		60	0,9	3,1	5,2	51,6
ЧЕСНОК	1,53	1,3				
СВЕКЛА	74,27	55,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ		200	3,1	4,2	12,8	121,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	16,5	16,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,07 шт.	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	29	29				
СОЛЬ	0,5	0,5				
КАРТОФЕЛЬ	57,14	40				
МОРКОВЬ	10,32	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ		70	8,6	7,9	9,5	117,1
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	52,5	42				
ГОВЯДИНА Б/К	29,2	26,2				

КРУПА РИСОВАЯ	10	9,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6,9	5,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,4				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,7	4,6	16,6	119,1
КАРТОФЕЛЬ	148,7	96,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,8	30,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		180	0	0	25,4	101,5
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,9	21,2	91,7	630,7
Полдник						
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"		50	4,0	4,9	32,1	167,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	30,1	30,1				
САХАР ПЕСОК	4,6	4,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,6	5,6				
СОЛЬ	1	1				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	0,9	0,9				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,12 шт.	4,83				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	4	4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	0,3	0,3				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,6	9,8	39,9	270,7
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0	5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	3,9	11,9	5,8	100,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,1	71,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,6	11,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	0,6	32,1	149,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5				
СОЛЬ	3,9	3,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0	0	0	42,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	25	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			13,3	14,0	68,1	448,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	59,9	261,4	1 800,7



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30		1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18,3	18,3				
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕС	150		3,2	3,8	26,7	131,0
ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ "ГЕРКУЛЕС"	22,2	22,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	51,3	51,3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,4	76,4				
СОЛЬ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	2,9	2,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9				
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200		2,9	3,2	16,0	117,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40		4,9	4,5	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,848				
			12,5	17,0	52,0	396,1
II Завтрак						
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200		1,0	0,2	11,9	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК АНАНАСОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			1,0	0,2	11,9	61,2
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60		1,0	2,0	4,9	42,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4				
МОРКОВЬ	13,33	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200		5,2	6,9	14,3	148,1
ОВЯДИНА Б/К	31,67	28,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	2,5	2,5				

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,04 шт.	1,61				
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80				
МОРКОВЬ	10,32	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ		200	7,9	12,1	33,5	268,9
ГОВЯДИНА Б/К	75,2	64				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2				
КАРТОФЕЛЬ	247,5	185,6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	17,6	14,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,2	3,2				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	4,8	4,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,6	1,6				
КОМПОТ ИЗ ЯГОД		180	0,1	0	18,2	74,5
СВЕЖЕМОРОЖЕННАЯ ЯГОДА (АССОРТИ)	18	18				
САХАР ПЕСОК	18	18				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			17,4	21,3	91,2	630,9
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,0	3,9	31,9	164,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ИЛИ ВАФЛИ	50	50				
ИЛИ КЕКС	50	50				
ИЛИ ПРЯНИК	50	50				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			7,6	8,8	39,7	267,0
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ		50	1,1	0	9,7	44,5
МОРКОВЬ	53,38	42,7				
СУШЕНЫЕ АБРИКОСЫ БЕЗ КОСТОЧКИ (КУРАГА)	9	9				
САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ		80	3,9	7,3	5,4	114,0
ГОВЯДИНА Б/К	70,4	59,2				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	12,8	12,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,2 шт.	8				
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326		30	0,6	1,8	2,2	26,9
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	15	15				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15	15				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	6,2	3,2	21,2	128,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,52	51				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,4	88,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9				
СОЛЬ	0,4	0,4				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0	5,3	22,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОН	11,67	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			15,5	12,7	66,5	444,9
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	60,0	261,3	1 800,1



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН. ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ. СОРТ	18,3	18,3				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		170	9,1	8,8	37,9	285,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	133,6	133,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34,7	34,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,623				
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4				
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8				
ВАНИЛИН	5	5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
			10,7	14,3	52,5	395,6
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
			0,4	0,4	9,5	35,6
Обед						
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ		50	0,6	0,1	6,9	42,1
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	52,9	50,2				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ		200	1,8	5,5	14,6	184,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
КАРТОФЕЛЬ	34,29	24				
МОРКОВЬ	12,9	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10				
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ		70	11,1	5,8	6,3	136,0
ГОВЯДИНА Б/К	48,8	40,0				
СВИНИНА МЯСНАЯ	23,8	21,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6,1	6,1				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0 шт.	0				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	10,5	10,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
СОУС СМЕТАННЫЙ №330		30	0,4	1,1	1,9	22,5
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,5	7,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22,5	22,5				
СОЛЬ	0,2	0,2				
РИС С ОВОЦАМИ		130	1,8	9,1	16,1	152,5
КРУПА РИСОВАЯ	29,3	29				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4				
МОРКОВЬ	34,7	26				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,9	26				
СОЛЬ	0,4	0,4				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		180	0	0	25,4	101,5
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,9	21,9	91,5	735,6
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		60	2,5	4,3	31,8	154,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,3	41,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3				
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,04	0,04				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,1	10,5	40,9	270,8
Ужин						
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ		50	0,5	2,1	1,4	27,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	42,1	33,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,5	6,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,1	2,1				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	6,4	4,2				

РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ		200	11,7	10,6	32,1	184,0
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	146,21	106,6				
КАРТОФЕЛЬ	166,7	100				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,5	47,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,1	0,9				
МОРКОВЬ	1,2	0,9				
СОЛЬ	0,2	0,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,3	2,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,01	0,01				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,5	2,5				
ЧАЙ		200	0,2	0	10,8	42,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
САХАР ПЕСОК	10	10				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			15,9	13,1	67,0	362,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	60,2	261,4	1 800,0



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		40	1,0	4,0	15,0	112,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5				
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ		160	6,3	4,5	26,4	172,9
КРУПА ЯЧНЕВАЯ	34,5	34				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	107,1	107,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	47,1	47,1				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,8	3,8	16,7	120,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4				
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	155,6	155,6				
			12,1	12,3	58,1	406,4
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
			0,4	0,4	9,5	35,6
Обед						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)		50	0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ	25,3	25				
ОГУРЦЫ	25,3	25				
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (МЯСНОЙ)		200	5,9	8,0	20,1	159,9
ГОВЯДИНА Б/К	23,7	20				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	213,7	213,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,7	1,4				
МОРКОВЬ	1,9	1,4				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	16,1	16				
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20				
МОРКОВЬ	10	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,6	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
СОЛЬ	0,5	0,5				

БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	19	16				
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ		70	5,1	7,6	3,0	214,4
ГОВЯДИНА Б/К	76,7	64,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,7	8,2				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,4	6,4				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2				
РАГУ ОВОЩНОЕ		150	3,5	4,4	28,0	135,5
КАРТОФЕЛЬ	102,6	71,8				
МОРКОВЬ	37,8	30,3				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	56,3	45				
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВЫ	11,5	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	35,8	30				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,3	1,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,3	1,3				
МОРКОВЬ	2,4	1,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,6				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3				
СОЛЬ	0,3	0,3				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
СОЛЬ	1,2	1,2				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0	0	4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,5	18,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,2	20,4	77,9	635,4
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,0	3,9	31,9	164,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ИЛИ ВАФЛИ	50	50				
ИЛИ КЕКС	50	50				
ИЛИ ПРЯНИК	50	50				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			7,6	8,8	39,7	267,0
Ужин						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ		50	0,5	5,1	1,5	53,0
ТОМАТЫ ГРУНТОВЫЕ	27	23				
ОГУРЦЫ ГРУНТОВЫЕ	22	17,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	6	5				

МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5				
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		200	11,6	12,5	44,1	272,2
ГОВЯДИНА Б/К	120,26	101,5				
КРУПА РИСОВАЯ	42,1	41,6				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,4	2,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,9	6,6				
МОРКОВЬ	14,3	10,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	106,6	106,6				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			15,7	18,0	73,9	456,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	59,9	259,1	1 800,8

**МЕНЮ****3-7 лет****ДЕНЬ 6**

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ		170	5,9	5,0	19,6	139,7
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	85	85				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	71,4	71,4				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	13,6	13,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4				
САХАР ПЕСОК	1,4	1,4				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,9	3,2	16,0	117,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
			10,3	13,7	44,6	344,1
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	11,9	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК АНАНАСОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			1,4	0,6	21,4	96,8
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ		60	0,9	3,0	11,5	77,8
СВЕКЛА	55,5	44,4				
СЛИВА СУШЕНАЯ (ЧЕРНОСЛИВ)	9,8	9,8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
САХАР ПЕСОК	2,4	2,4				
БОРЩ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ		200	4,9	6,1	5,2	110,4
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	35,9	25,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	1,5	1,3				
МОРКОВЬ	1,6	1,3				
СОЛЬ	1,3	1,3				

СВЕКЛА	51,6	40				
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	50	40				
МОРКОВЬ	13,3	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,1	2,6				
КАРТОФЕЛЬ	30,77	20				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2,6	2,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1	1				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ	0,01	0,01				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		80	6,9	10,4	2,9	104,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	63,7	59,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,6	26,6				
СОЛЬ	0,3	0,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		130	4,9	0,6	32,1	149,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	45,5	45,5				
СОЛЬ	3,9	3,9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	78	78				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		180	0	0	25,4	101,5
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			20,8	20,4	97,4	640,8
Полдник						
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ		50	3,5	4,6	26,9	167,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	31,51	31,51				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
САХАР ПЕСОК	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,5	5,5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				
СОЛЬ	0,3	0,3				
ДРОЖЖИ	0,75	0,75				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,25	15,25				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,1	9,5	34,7	270,2
Ужин						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		50	0,6	0	5,6	26,0
МОРКОВЬ	61,9	48				

САХАР ПЕСОК	2,5	2,5				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ		80	6,2	9,2	12,9	141,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШ. БЕЗ ГОЛОВЫ	84,65	72,8				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,2	11,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14,4	11,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6,4	6,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,4	6,4				
КАПУСТА ТУШЕНАЯ		150	3,4	6,0	22,4	131,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	206,3	165				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6				
МОРКОВЬ	9,7	7,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10,5				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3				
САХАР ПЕСОК	4,5	4,5				
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ		200	0	0	0	42,0
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (КОНЦЕНТРАТ)	25	25				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			13,7	15,6	63,6	448,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,3	59,8	261,7	1 800,6



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	6,0	5,2	28,0	189,1
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	3,2 шт.	128,8				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	76,9	76,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
КАКАО С МОЛОКОМ		200	5,1	4,3	15,0	119,3
КАКАО-ПОРОШОК	3	3				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	155,6	155,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4				
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6				
			12,6	15,0	52,0	395,3
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
			0,4	0,4	9,5	35,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ		60	1,0	2,0	4,9	42,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	63	50,4				
МОРКОВЬ	13,33	10				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
САХАР ПЕСОК	2	2				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,1	0,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3	3				
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ		200	5,0	5,9	13,1	104,6
РЫБН.КОНСЕРВЫ В МАСЛЕ.САЙРА ЛАНШИРОВАН.	30	30				
КАРТОФЕЛЬ	80	56				
МОРКОВЬ	16,52	12,8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,62	6,4				
РУПА РИСОВАЯ	4,04	4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	160	160				
КОМБИКОРМЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ		70	6,2	11,9	15,4	207,7
ГОВЯДИНА Б/К	52,9	44,6				

ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	9,6	9,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	14	14				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16,7	14				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3,5	3,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14	14				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,2	7,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20,9	20,9				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		130	2,7	4,6	16,6	119,1
КАРТОФЕЛЬ	148,7	96,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	30,8	30,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА		180	0,3	0,1	17,0	71,3
ШИПОВНИК	18	18				
САХАР ПЕСОК	13,5	13,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	207	207				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			18,4	24,8	87,3	642,1
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,0	3,9	31,9	164,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ИЛИ ВАФЛИ	50	50				
ИЛИ КЕКС	50	50				
ИЛИ ПРЯНИК	50	50				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ		200	5,6	6,2	9,1	116,4
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,6	10,1	41,0	280,6
Ужин						
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТОМ		50	0,8	0,5	5,6	29,9
ЯБЛОКИ	14,2	12,5				
ГРУША	13,9	12,5				
БАНАН	15,6	12,5				
ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	12,5	12,5				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		170	9,1	8,8	37,9	285,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	133,6	133,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34,7	34,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,623				
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4				
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8				
ВАНИЛИН	5	5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				

ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			13,5	9,7	71,8	447,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,5	60,0	261,6	1 800,6



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ		150	4,1	4,6	17,6	125,5
КРУПА РИСОВАЯ	23,3	23,1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	20	20				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	160	160				
САХАР ПЕСОК	3,8	3,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
СОЛЬ	0,5	0,5				
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4,8	3,8	16,7	120,8
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	4	4				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	44,4	44,4				
САХАР ПЕСОК	7,6	7,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	155,6	155,6				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	4,9	4,5	0,3	60,7
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,99 шт.	39,848				
			15,3	18,4	43,6	393,9
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	11,9	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК АНАНАСОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			1,4	0,6	21,4	96,8
Обед						
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)		50	0,5	0,1	1,6	9,2
ТОМАТЫ	25,3	25				
ОГУРЦЫ	25,3	25				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ		200	2,2	4,1	13,6	104,7
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60				
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	4,04	4				

МОРКОВЬ	10,32	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,76	4				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	12	12				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,5	2,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	10	10				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ		200	10,0	12,7	51,0	363,1
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	117,6	82,3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,3	2,3				
КАРТОФЕЛЬ	114,3	91,4				
МОРКОВЬ	25,9	19,4				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	6,9	6,9				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13,6	11,4				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,6	2,6				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,1	1,1				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0	0	4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,5	18,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			15,9	17,2	91,4	593,4
Полдник						
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ		60	3,6	5,2	31,7	171,2
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	39	39				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2	2				
САХАР ПЕСОК	7	7				
САХАР ПЕСОК	2	2				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	7	7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,03 шт.	1,208				
СОЛЬ	0,4	0,4				
ДРОЖЖИ ПРЕССОВАННЫЕ	1	1				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	17	17				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,2	10,1	39,5	274,0
Ужин						
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ		50	0,6	0,1	6,9	42,1
ТОМАТЫ В СОБСТВЕННОМ СОКУ	52,9	50,2				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ		80	6,9	10,4	2,9	104,9
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	63,7	59,2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,3	4,3				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	9,2	9,2				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,8	2,8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	26,6	26,6				
СОЛЬ	0,3	0,3				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				

МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,8	0,8				
РИС ОТВАРНОЙ		130	2,1	3,0	27,3	163,0
КРУПА РИСОВАЯ	46,9	46,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2		5,3	22,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОН	11,67	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			13,3	13,9	65,1	441,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,1	60,2	261,0	1 799,4



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ		30	1,5	5,5	9,0	86,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	11,7	11,7				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	18,3	18,3				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ		170	9,1	8,8	37,9	285,9
ТВОРОГ 9,0% ЖИРНОСТИ	133,6	133,6				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	34,7	34,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,09 шт.	3,623				
КРУПА МАННАЯ	9,4	9,4				
САХАР ПЕСОК	5,8	5,8				
ВАНИЛИН	5	5				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	4,1	4,1				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	5	5				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3,1	3,1				
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	26,3	26,3				
ЧАЙ С МОЛОКОМ		200	2,9	3,2	16,0	117,5
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
САХАР ПЕСОК	10	10				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	133,3	133,3				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	66,7	66,7				
			13,5	17,5	62,9	490,3
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
			0,4	0,4	9,5	35,6
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ		60	1,0	3,0	5,6	54,4
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,4	47,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	7,14	6				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	6	6				
САХАР ПЕСОК	3	3				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ		200	3,4	2,7	11,8	109,4
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ БЕЗ ГОЛОВЫ	55,85	48,2				

ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10				
СОЛЬ	0,5	0,5				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	3,4	3,4				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,1	0,1				
МОРКОВЬ	0,1	0,1				
СОЛЬ	0,02	0,02				
КАРТОФЕЛЬ	80	60				
МОРКОВЬ	10,7	8				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,5	8				
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	2	2				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
СОЛЬ	1,6	1,6				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ		80	7,3	11,9	5,8	159,4
ГОВЯЖЬЯ ПЕЧЕНЬ	77,1	71,7				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	11,6	11,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,9	2,9				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6,7	6,7				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,3	0,3				
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ		150	2,9	2,2	22,8	125,2
КАРТОФЕЛЬ	214,3	150				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2,1	2,1				
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО		180	0	0	25,4	101,5
САХАР ПЕСОК	9	9				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	171	171				
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	21,6	21,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			17,8	20,1	91,7	646,9
Полдник						
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ		60	3,5	4,3	31,8	167,4
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	41,3	41,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	3	3				
САХАР ПЕСОК	5,9	5,9				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4	4				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,06 шт.	2,415				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,27 шт.	11				
СОЛЬ	0,6	0,6				
ДРОЖЖИ	0,8	0,8				
ВАНИЛИН	0,04	0,04				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			8,1	9,2	39,6	270,2
Ужин						

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ		50	0,8	1,4	4,3	32,5
КАРТОФЕЛЬ	17,9	12,5				
СВЕКЛА	16,7	12,5				
МОРКОВЬ	9,7	7,5				
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	10	10				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8,9	7,5				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,3	1,3				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ		200	9,8	11,0	25,4	193,7
ГОВЯДИНА Б/К	120,85	102				
КАРТОФЕЛЬ	155,33	116,5				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	14	11,8				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,7	1,7				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			14,2	12,8	58,0	357,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	60,0	261,7	1 800,4



МЕНЮ

3-7 лет

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ		40	1,0	4,0	15,0	112,7
СЫР РОССИЙСКИЙ	16,5	15				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,5	4,5				
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20,5	20,5				
КАША "ДРУЖБА"		160	6,9	8,5	21,2	194,7
КРУПА РИСОВАЯ	8	8				
ПШЕНО	8	8				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	19,2	19,2				
МОЛОКО ПАСТЕР. 3,2% ЖИРНОСТИ	120	120				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,8	1,8				
САХАР ПЕСОК	4,8	4,8				
СОЛЬ	0,4	0,4				
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,1	0	5,6	22,8
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	55,2	55,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	135	135				
САХАР ПЕСОК	5,6	5,6				
			8,0	12,5	41,8	330,2
II Завтрак						
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ		100	0,4	0,4	9,5	35,6
ЯБЛОКО	113,64	100				
ИЛИ ГРУША	111,11	100				
ИЛИ БАНАН	125,00	100				
ИЛИ КИВИ	115,00	100				
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1,0	0,2	11,9	61,2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК МУЛЬТИФРУКТОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК АНАНАСОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	200				
ИЛИ СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	200				
			1,4	0,6	21,4	96,8
Обед						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		60	0,7	0,1	6,8	31,2
МОРКОВЬ	74,3	57,6				
САХАР ПЕСОК	3	3				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ		200	2,5	6,2	27,8	141,7
КАРТОФЕЛЬ	85,71	60				
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	10	10				
МОРКОВЬ	13,33	10				

ЛУК РЕПЧАТЫЙ	9,52	8				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	140	140				
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ		70	8,5	12,4	11,8	219,3
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	122,29	85,6				
СМЕТАНА 20% ЖИРНОСТИ	7,3	7,3				
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	2,2	2,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	21,9	21,9				
СОЛЬ	0,2	0,2				
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		130	6,2	3,2	21,2	128,2
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	51,52	51				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	88,4	88,4				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,9	1,9				
СОЛЬ	0,4	0,4				
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		180	0	0	4,9	19,4
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	18,5	18,5				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,2				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		20	1,5	0,1	9,7	46,0
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	20	20				
			21,1	22,2	92,8	636,8
Полдник						
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ		50	3,0	3,9	31,9	164,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	50				
ИЛИ ВАФЛИ	50	50				
ИЛИ КЕКС	50	50				
ИЛИ ПРЯНИК	50	50				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	4,6	4,9	7,8	102,8
КЕФИР 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ ЙОГУРТ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
ИЛИ РЯЖЕНКА 2,5% ЖИРНОСТИ	200	200				
			7,6	8,8	39,7	267,0
Ужин						
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО		50	0,4	0,1	0,9	6,5
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	50	50				
РУЛЕТ РЫБНЫЙ С БЕЛЫМ СОУСОМ		80/20	10,0	6,4	20,6	179,3
РЫБА ГОРБУША ПОТРОШЕНАЯ ОБЕЗГЛАВЛЕННАЯ	66,7	48				
БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕН.МУКА ВЫСШ.СОРТ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	14,7	14,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18,7	18,7				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,7	10,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,16 шт.	6,4				
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	2,7	2,7				
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2,7	2,7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	22	22				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1	1				

МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1	1				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,5	0,4				
СОЛЬ	0,2	0,2				
РИС С ОВОЩАМИ		130	1,8	9,1	16,1	152,5
КРУПА РИСОВАЯ	29,3	29				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	80,6	80,6				
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5,4	5,4				
МОРКОВЬ	34,7	26				
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	30,9	26				
СОЛЬ	0,4	0,4				
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200	0,2	0	5,3	22,9
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	0,48	0,48				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	54	54				
САХАР ПЕСОК	5	5				
ЛИМОН	11,67	7				
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	150	150				
ХЛЕБ РЖАНОЙ		25	1,7	0,2	10,6	51,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	25	25				
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		25	1,8	0,2	12,1	57,4
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	25	25				
			15,9	16,0	65,6	469,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			54,0	60,1	261,3	1 800,4

Энергетическая
ценность блюд

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	170	4.0	3.9	22.4	148.6	189	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.1	4.3	15.0	119.3	382	2011
Итого за прием пищи:	400	10.6	13.7	46.4	354.8		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2.1	3.3	22.7	153.0	136	2013
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	80	9.0	12.5	8.3	183.7	308	2012
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	4.4	28.0	135.5	342	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	705	18.4	20.6	91.1	630.7		
Полдник							
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	2.8	3.1	29.1	153.6	561	2013
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	260	8.4	9.3	38.2	270.0		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	1.4	4.3	32.5	45	2012
БИТОЧКИ ИЗ КАЛЬМАРОВ И РЫБЫ	80	7.4	8.4	9.2	153.2	272	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	22.4	131.0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.2	16.2	64.2	447.9		
Всего за день:		54.0	60.4	261.3	1 800.1		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ОМЛЕТ С СЫРОМ	170	6.5	5.2	26.5	207.5	315	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
Итого за прием пищи:	400	12.8	14.5	52.2	415.2		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0.9	3.1	5.2	51.6	7	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.1	4.2	12.8	121.9	85	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	70	8.6	7.9	9.5	117.1	298	2012
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	4.6	16.6	119.1	434	2013
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	715	18.9	21.2	91.7	630.7		
Полдник							
СЛОЙКА "СВЕРДЛОВСКАЯ"	50	4.0	4.9	32.1	167.9	662	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	8.6	9.8	39.9	270.7		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	3.9	11.9	5.8	100.4	282	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	32.1	149.2	204	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	42.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	540	13.3	14.0	68.1	448.5		
Всего за день:		54.0	59.9	261.4	1 800.7		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГЕРКУЛЕС	150	3.2	3.8	26.7	131.0	189	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213	2012
Итого за прием пищи:	420	12.5	17.0	52.0	396.1		
II Завтрак							
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	200	1.0	0.2	11.9	61.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	2.0	4.9	42.4	2	2013
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	5.2	6.9	14.3	148.1	83	2012
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	7.9	12.1	33.5	268.9	299	2008
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0.1	0.0	18.2	74.5	526	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	17.4	21.3	91.2	630.9		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	1.1	0.0	9.7	44.5	42	2012
РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	3.9	7.3	5.4	114.0	281	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К БЛЮДУ) №326	30	0.6	1.8	2.2	26.9	326	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.2	3.2	21.2	128.2	243	2013
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	540	15.5	12.7	66.5	444.9		
Всего за день:		54.0	60.0	261.3	1 800.1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
Итого за прием пищи:	400	10.7	14.3	52.5	395.6		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200	1.8	5.5	14.6	184.0	67	2012
ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	70	11.1	5.8	6.3	136.0	267	2011
СОУС СМЕТАННЫЙ №330	30	0.4	1.1	1.9	22.5	330	2011
РИС С ОВОЩАМИ	130	1.8	9.1	16.1	152.5	334	2016
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	705	18.9	21.9	91.5	735.6		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	2.5	4.3	31.8	154.4	467	2012
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	260	8.1	10.5	40.9	270.8		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	0.5	2.1	1.4	27.5	20	2008
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	11.7	10.6	32.1	184.0	346	2013
ЧАЙ	200	0.2	0.0	10.8	42.5	9	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	15.9	13.1	67.0	362.4		
Всего за день:		54.0	60.2	261.4	1 800.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1.0	4.0	15.0	112.7	96	2013
КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	160	6.3	4.5	26.4	172.9	418	2012
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
Итого за прием пищи:	400	12.1	12.3	58.1	406.4		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (МЯСНОЙ)	200	5.9	8.0	20.1	159.9	149	2013
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	5.1	7.6	3.0	214.4	373	2013
РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3.5	4.4	28.0	135.5	342	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	695	18.2	20.4	77.9	635.4		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	50	0.5	5.1	1.5	53.0	23	2008
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	11.6	12.5	44.1	272.2	244	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	15.7	18.0	73.9	456.4		
Всего за день:		54.0	59.9	259.1	1 800.8		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
СУП МОЛОЧНЫЙ ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ	170	5.9	5.0	19.6	139.7	112	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
Итого за прием пищи:	400	10.3	13.7	44.6	344.1		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	60	0.9	3.0	11.5	77.8	28	2012
БОРЩ ИЗ ПТИЦЫ СО СМЕТАНОЙ	200	4.9	6.1	5.2	110.4	1	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	10.4	2.9	104.9	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4.9	0.6	32.1	149.2	204	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	695	20.8	20.4	97.4	640.8		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3.5	4.6	26.9	167.4	470	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	8.1	9.5	34.7	270.2		
Ужин							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0.6	0.0	5.6	26.0	41	2012
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	6.2	9.2	12.9	141.3	245	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.4	6.0	22.4	131.0	132	2012
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0.0	0.0	0.0	42.0	4	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	13.7	15.6	63.6	448.7		
Всего за день:		54.3	59.8	261.7	1 800.6		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	6.0	5.2	28.0	189.1	307	2013
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.1	4.3	15.0	119.3	382	2011
Итого за прием пищи:	430	12.6	15.0	52.0	395.3		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	2.0	4.9	42.4	2	2013
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5.0	5.9	13.1	104.6	87	2012
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	70	6.2	11.9	15.4	207.7	303	2016
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2.7	4.6	16.6	119.1	434	2013
КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	180	0.3	0.1	17.0	71.3	538	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	18.4	24.8	87.3	642.1		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5.6	6.2	9.1	116.4	400	2012
Итого за прием пищи:	250	8.6	10.1	41.0	280.6		
Ужин							
САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ЙОГУРТТОМ	50	0.8	0.5	5.6	29.9	8	ТТК
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	470	13.5	9.7	71.8	447.0		
Всего за день:		53.5	60.0	261.6	1 800.6		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4.1	4.6	17.6	125.5	274	2013
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4.8	3.8	16.7	120.8	379	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.7	213	2012
Итого за прием пищи:	420	15.3	18.4	43.6	393.9		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
ОВОЩИ ПОРЦИОННО ПО СЕЗОНУ (ТОМАТЫ, ОГУРЦЫ)	50	0.5	0.1	1.6	9.2	112	2013
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	2.2	4.1	13.6	104.7	76	2012
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	10.0	12.7	51.0	363.1	412	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	675	15.9	17.2	91.4	593.4		
Полдник							
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	3.6	5.2	31.7	171.2	583	2013
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	260	8.2	10.1	39.5	274.0		
Ужин							
ПОМИДОР В СОБСТВЕННОМ СОКУ	50	0.6	0.1	6.9	42.1	6	ТТК
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	6.9	10.4	2.9	104.9	255	2011
РИС ОТВАРНОЙ	130	2.1	3.0	27.3	163.0	315	2012
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	510	13.3	13.9	65.1	441.3		
Всего за день:		54.1	60.2	261.0	1 799.3		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.5	5.5	9.0	86.9	99	2013
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	170	9.1	8.8	37.9	285.9	319	2013
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2.9	3.2	16.0	117.5	378	2011
Итого за прием пищи:	400	13.5	17.5	62.9	490.3		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
Итого за прием пищи:	100	0.4	0.4	9.5	35.6		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	1.0	3.0	5.6	54.4	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	3.4	2.7	11.8	109.4	106	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	7.3	11.9	5.8	159.4	282	2011
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	2.2	22.8	125.2	125	2012
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО	180	0.0	0.0	25.4	101.5	516	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	715	17.8	20.1	91.7	646.9		
Полдник							
БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	60	3.5	4.3	31.8	167.4	467	2012
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	260	8.1	9.2	39.6	270.2		
Ужин							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	50	0.8	1.4	4.3	32.5	45	2012
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	9.8	11.0	25.4	193.7	276	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	500	14.2	12.8	58.0	357.4		
Всего за день:		54.0	60.0	261.7	1 800.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	1.0	4.0	15.0	112.7	96	2013
КАША "ДРУЖБА"	160	6.9	8.5	21.2	194.7	190	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.6	22.8	430	2008
Итого за прием пищи:	400	8.0	12.5	41.8	330.2		
II Завтрак							
ФРУКТ В АССОРТИМЕНТЕ	100	0.4	0.4	9.5	35.6	118	2013
СОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	1.0	0.2	11.9	61.2	537	2013
Итого за прием пищи:	300	1.4	0.6	21.4	96.8		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0.7	0.1	6.8	31.2	41	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2.5	6.2	27.8	141.7	82	2012
КУРИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	8.5	12.4	11.8	219.3	301	2012
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6.2	3.2	21.2	128.2	243	2013
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.9	19.4	349	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	46.0	114	2013
Итого за прием пищи:	685	21.1	22.2	92.8	636.8		
Полдник							
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3.0	3.9	31.9	164.2	3	ТТК
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК В АССОРТИМЕНТЕ	200	4.6	4.9	7.8	102.8	2	ТТК
Итого за прием пищи:	250	7.6	8.8	39.7	267.0		
Ужин							
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ ПОРЦИОННО	50	0.4	0.1	0.9	6.5	5	ТТК
РУЛЕТ РЫБНЫЙ С БЕЛЫМ СОУСОМ	80/20	10.0	6.4	20.6	179.3	266	2012
РИС С ОВОЩАМИ	130	1.8	9.1	16.1	152.5	334	2016
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0.2	0.0	5.3	22.9	377	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0	115	2013
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1.8	0.2	12.1	57.4	114	2013
Итого за прием пищи:	530	15.9	16.0	65.6	469.6		
Всего за день:		54.0	60.1	261.3	1 800.4		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	539,8	600,5	2611,7	18002,9
Среднее значение за период	54.0	60.1	261.2	1 800.3
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12.0	30.0	58.0	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
3-7 лет	407	190	696	254	515

