

ООО "АРКАИМ"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	165	7,48	7,36	30,58	220	203,15
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	9,98	11,77	49,67	346,99	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	30	0,27	4,54	0,85	45,62	36
	Борщ с капустой и картофелем	155	1,03	3	7,23	59,93	118
	Котлеты из говядины с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,06
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,92	3,21	18,81	119,82	259,01
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	17,6	67	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		560	15,41	19,92	70,62	519,51	
Уплотненный полдник							
	Каша пшенная молочная жидкая	133	4,84	5,7	22,8	161,5	202
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		403	7,11	6,73	49,38	284,76	
Итого за день		1 427	35,63	43,04	202	1339,88	

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	8,84	9,14	38,58	271,12	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	103	2,79	0,07	6,64	39,21	300,38
Итого за Завтрак 2		103	2,79	0,07	6,64	39,21	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	30	0,44	1,8	2,52	28,2	11,05
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	113
	Плов из птицы	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84,75	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		565	32,46	38,11	84,36	798,5	
Уплотненный полдник							
	Омлет	130	11,14	19,95	2,24	232,67	201
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
Итого за Уплотненный полдник		315	13,39	21,53	20,27	326,93	
Итого за день		1 333	57,48	68,85	149,85	1435,76	

(лист 3)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: среда

		Неделя: 1		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	165	4,74	4,3	15,54	119,79	111
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	10,29	11,41	42,99	317,78	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100			10	38	309
Итого за Завтрак 2		100			10	38	
Обед							
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,68	1,97	7,68	55,2	114
	Гуляш из отварного мяса	60	7,74	5,43	1,97	93,75	238
	Пюре гороховое	113	13,98	4,85	31,52	228,19	260,03
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	17,6	67	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		578	27,5	15,04	85,76	592,57	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Ватрушки с повидлом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,02
Итого за Уплотненный полдник		353	9,78	7,31	91,17	466,29	
Итого за день		1 381	47,57	33,76	229,92	1414,64	

(лист 4)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	9,01	9,75	38,8	276,32	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед	Салат из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,17	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,05	3,38	5,1	56	100
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	251
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		560	15,58	19,32	70,44	519,21	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (сладким)	65 (50/15)	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Каша пшеничная молочная жидкая	110	4,02	4,31	19,7	129,29	207
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		445	15,35	12,96	51,31	379,18	
Итого за день		1 382	43,07	46,65	192,88	1363,33	

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	9,82	12,94	53,35	371,25	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Обед							
	Икра морковная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	14,02
	Суп картофельный с крупой	150	1,51	1,67	10,2	61,95	116
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,92	3,21	18,81	119,82	259,01
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,08	0,02	6,83	18,75	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
	Итого за Обед		555	16,28	15,37	65,23	455,77
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,31	3,91	14,13	108,9	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		370	9,58	7,84	50,61	311,16	
Итого за день		1 439	38,41	40,79	196,02	1302,13	

(лист 6)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	7,14	10,67	51,23	331,89	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Суп из овощей	150	1,09	3,11	6,24	60,26	103
	Тефтели из говядины с соусом	70 (50/20)	3,39	4,78	5,59	82,5	242,01
	Каша гречневая рассыпчатая	113	6,68	4,51	29,99	186,83	252,09
	Напиток яблочный	150	0,08	0,08	17,6	67	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		588	14,88	15,16	85,75	540,79	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	110	5,04	5,04	16,77	149,03	220
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
Итого за Уплотненный полдник		280	6,91	5,67	33,55	228,29	
Итого за день		1 332	32,06	36,12	202,86	1289,59	

(лист 7)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша пшениная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202
	Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,01	11,97	75,83	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		350	13,45	12,4	57,66	395,89	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	103	2,79	0,07	6,64	39,21	300,38
Итого за Завтрак 2		103	2,79	0,07	6,64	39,21	
Обед							
	Икра свекольная	30	0,66	1,38	3,26	28,11	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	3,28	3,15	9,75	80,49	117,01
	Рагу овощное с птицей.	180	17,46	11,61	18,27	253,8	244,03
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		565	24,6	16,95	72,62	547,79	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	133	5,27	4,92	48,28	255,64	203,1
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		353	9,78	7,31	91,17	466,29	
Итого за день		1 371	50,62	36,73	228,09	1449,18	

(лист 8)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	8,21	10,56	48,84	325,34	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	12,02
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	113
	Тефтели из говядины с рисом в соусе	70 (50/20)	7,35	6,37	5,32	108,5	248
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,97	3,12	27,43	156	247
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		605	16,07	14,97	83,68	530,89	
Уплотненный полдник							
	Омлет	130	11,14	19,95	2,24	232,67	201
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		415	13,79	21,93	30,07	370,93	
Итого за день		1 484	41,2	52,08	194,92	1415,78	

(лист 9)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	300,05
Итого за Завтрак		350	12,06	12,45	47,16	347,32	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	100			10	38	309
Итого за Завтрак 2		100			10	38	
Обед							
	Салат из моркови	30	0,37	0,03	3,48	15,69	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	155	1,05	3,38	5,1	56	100
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	251
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		590	15,69	17,57	57,33	450,48	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	133	3,28	5,1	20,47	141,64	208
	Пирожки печеные с яблоком	50	3,05	2,65	22,2	125,5	104,07
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		353	8,2	8,38	59,45	346,4	
Итого за день		1 393	35,95	38,4	173,94	1182,2	

(лист 10)

Рацион: Дети до 3-х лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		350	8,21	10,56	48,84	325,34	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат "Здоровье"	30	0,45	1,55	2,15	24	12,02
	Суп-лапша домашняя	150	1,33	3,04	7,15	61,35	113
	Тефтели из говядины с рисом в соусе	70 (50/20)	7,35	6,37	5,32	108,5	248
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,97	3,12	27,43	156	247
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	1,1	0,18	8,33	39,38	602
Итого за Обед		605	16,07	14,97	83,68	530,89	
Уплотненный полдник							
	Омлет	130	11,14	19,95	2,24	232,67	201
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	20	1,77	0,61	12,18	61,26	600
Итого за Уплотненный полдник		415	13,79	21,93	30,07	370,93	
Итого за день		1 484	41,2	52,08	194,92	1415,78	

(лист 9)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледов ы		
Завтрак							
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным и сахаром	165	7,48	7,36	30,58	220	203,15
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	9,98	11,78	54,17	353,99	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,44	7,56	1,42	76,03	36
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,24	3,6	8,68	71,92	118,03
	Котлеты из говядины с томатным соусом	100 (70/30)	8,45	8,88	5,3	135	246,12
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		715	18,7	26,26	85,77	649,78	
Уплотненный полдник							
	Каша пшеничная молочная жидкая	154	5,6	6,6	26,4	187	202
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Чай с сахаром	200	0,13	0,03	6,13	24	300
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		479	8,34	7,79	57,55	331,57	
Итого за день		1 694	40,15	50,45	229,82	1523,96	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша овсяная "Геркулес" молочная жидкая	165	3,93	5,75	18,76	142,65	204,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		405	9,28	9,31	46,12	293,43	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	150	4,07	0,1	9,68	57,1	300,38
Итого за Завтрак 2		150	4,07	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	50	0,73	3	4,2	47	11,04
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,06	9,54	81,8	113
	Плов из птицы	160	27,09	32,42	31,2	513,06	237
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		695	34,19	40,55	98,73	884,88	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		395	13,33	20,17	30,66	344,95	
Итого за день		1 645	60,87	70,13	185,19	1580,36	

(лист 3)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		415	11,77	12,71	48,72	358,34	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	200	2,24	2,63	10,24	73,6	114
	Гуляш из отварного мяса	70	9,03	6,33	2,29	109,38	238
	Пюре гороховое	134	16,57	5,75	37,38	270,6	260
	Напиток яблочный	180			21,15	80,1	308,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		739	33,29	18,88	107,09	737,15	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Ватрушки с повидлом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,02
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за день		1 733	56,11	39,84	277,14	1681,45	

(лист 4)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3
Итого за Завтрак		405	9,45	9,92	46,34	298,63	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,05	4,18	46,95	21
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	70 (50/20)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	17,29	22,96	84,37	615,36	
Уплотненный полдник							
	Пудинг из творога с рисом с молочным соусом	78 (60/18)	9,46	6,86	11,92	147,34	471,04
	Каша пшеничная молочная жидкая	130	4,76	5,1	23,28	152,79	207
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
Итого за Уплотненный полдник		533	16,53	13,91	62,43	424,99	
Итого за день		1 637	46,4	51,41	225,47	1527,6	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	10,61	13,61	57,34	396,53	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Обед							
	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14
	Суп картофельный с крупой	200	2,01	2,23	13,6	82,6	116
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,03	8,19	22,5	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	18,61	17,63	80,3	543,88	
Уплотненный полдник							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	4,69	16,95	130,68	111
	Пирожки печеные с картофелем	50	3,4	3,3	19,7	123	104,05
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	10,88	8,78	60,97	355,25	
Итого за день		1 704	42,83	44,66	225,44	1459,61	

(лист 6)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная вязкая	165	4,64	6,26	32,14	204,9	201,1
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	7,14	10,68	55,73	338,89	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Суп из овощей	200	1,45	4,15	8,32	80,34	103
	Тефтели из говядины с соусом	70 (50/20)	3,39	4,78	5,59	82,5	242,01
	Каша гречневая рассыпчатая	133	7,86	5,31	35,3	219,89	252,08
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		688	16,95	15,36	101,36	613,1	
Уплотненный полдник							
	Макароны, запеченные с сыром	155	5,95	5,95	19,82	176,13	220,01
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Уплотненный полдник		355	8,26	6,74	44,14	277,7	
Итого за день		1 557	35,48	37,4	233,56	1418,31	

(лист 7)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная жидкая	160	5,82	6,86	27,43	194,28	202,06
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	101,11	300,07
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п..	30	2,65	0,92	18,26	91,89	600,02
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
Итого за Завтрак		400	14,24	13,07	61,65	421,18	
Завтрак 2							
	Кефир нежирный	150	4,07	0,1	9,68	57,1	300,38
Итого за Завтрак 2		150	4,07	0,1	9,68	57,1	
Обед							
	Икра свекольная	50	1,1	2,3	5,44	46,85	14,01
	Суп картофельный с бобовыми и гренками	195	4	3,84	11,88	98,1	117
	Рагу овощное с птицей	200	19,4	12,9	20,3	282	244
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		680	28,43	20,03	87,83	652,47	
Уплотненный полдник							
	Каша "Артек" молочная вязкая	154	6,1	5,7	55,9	296	203,02
	Ватрушки с творогом	50	2,64	1,76	26,11	131,39	400,03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	11,05	8,25	106,33	528,96	
Итого за день		1 659	57,79	41,45	265,49	1659,71	

(лист 8)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная вязкая	165	5,71	6,15	29,75	198,35	203,16
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
Итого за Завтрак		400	8,21	10,57	53,34	332,34	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,67	300,02
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		114	3,13	4,62	32,33	188,62	
Обед							
	Салат "Здоровье"	50	0,75	2,58	3,58	40	12
	Суп-лапша домашняя	180	1,59	3,65	8,58	73,62	113
	Тефтели из говядины с рисом с соусом	95 (70/25)	4,27	5,92	4,8	90	242,03
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,78	3,91	22,92	145,99	259
	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	21,12	80,4	308,05
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
	Итого за Обед	670	15,02	17,13	86,22	553,83	
Уплотненный полдник							
	Омлет	150	10,2	18,27	2,05	213,07	201,05
	Зеленый горошек дополнительный гарнир	15	0,38	0,95	1,25	15	15,03
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	500
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Итого за Уплотненный полдник	490	13,29	20,41	37,42	373,64	
Итого за день		1 674	39,65	52,73	209,31	1448,43	

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледод ы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	165	4,1	6,36	18,98	147,85	205,06
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
	Сыр порциями	10	2,6	2,61		33,9	3,02
	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,28	118,67	300,05
Итого за Завтрак		405	13,55	13,52	54,52	392,3	
Завтрак 2							
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	150			15	57	309
Итого за Завтрак 2		150			15	57	
Обед							
	Салат из моркови	50	0,62	0,05	5,81	26,15	18
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,75	5,62	8,49	93,24	100,08
	Котлеты рыбные с соусом	75 (50/25)	8,45	8,88	5,3	135	246,08
	Картофельное пюре	130	2,25	3,52	14,99	100,65	251,05
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0,03	8,19	22,5	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	2,65	0,92	18,26	91,88	600
Итого за Обед		690	18,27	20,91	77,76	563,49	
Уплотненный полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	154	3,8	5,9	23,7	164	208,01
	Пирожки печеные с яблоком	50	3,05	2,65	22,2	125,5	104,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		429	9,16	9,34	70,22	391,07	
Итого за день		1 674	40,98	43,77	217,5	1403,86	

(лист 10)

Рацион: Дети от 3-х до 7 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	165	5,04	6,54	26,89	186,43	206,08
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,39	14,49	108,99	6,07
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
Итого за Завтрак		400	7,54	10,96	50,48	320,42	
Завтрак 2							
	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18	300
	Печенье	14	2,63	4,62	22,23	145,95	475
Итого за Завтрак 2		164	2,73	4,64	26,83	163,95	
Обед	Салат из картофеля с зелёным горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	15
	Свекольник	200	2,14	5,1	14,64	116,76	107
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	70 (50/20)	7,04	7,4	4,42	112,5	246,05
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,64	3,8	22,23	141,61	259,07
	Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	300,19
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный вит. для д/п	30	1,32	0,21	10	47,25	602
Итого за Обед		685	19,37	21,88	97,22	667,16	
Уплотненный полдник							
	Картофель по-деревенски с сыром	130	5,18	4,69	16,95	130,68	111,02
	Вак-беляш	50	5,6	5,6	11,9	121	410
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25	300,23
	Хлеб пшеничный обогащенный вит. для д/п	25	2,21	0,76	15,22	76,57	600
Итого за Уплотненный полдник		455	13,09	11,08	53,17	353,25	
Итого за день		1 704	42,73	48,56	227,7	1504,78	
Итого за период		16 681	462,99	480,4	2296,62	15208,07	
Среднее значение за период			46,3	48	229,7	1520,8	