

Расчет продуктов питания (в граммах), на одну порцию, на одного ребенка

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладостное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Масло*	Птица (выпалка-бройлера I категории погр.у*)	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
Завтрак																																			
1	Суп молочный с макаронными изделиями						16								3	2																			
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке														3													2,4							
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5											10,7								
	Итого	50	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	6	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	0	2,4	0	0	0	0		
2 завтрак																																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																			
18	Овощи натуральные соленные или свежие							60																											
5	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом							42	64								2					13			6										
6	Плов с мясом					45		28								3	3					72													
7	Компот из сухофруктов												18		14																				
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50																																	
	Итого	0	50	0	0	45	0	42	152	0	0	0	18	0	14	3	5	0	0	0	0	85	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																			
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																																		
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																				1,1	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																			
11	Омлет натуральный															3			40	50															
12	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные							50																											
13	Чай с молоком														12				56								0,6								
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																																	
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											100																							
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	50	0	0	100	0	0	12	3	0	40	106	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																6		
	Итого за день	85	50	0	0	45	16	42	202	100	0	100	18	60	32	13	5	40	505	0	0	85	0	0	6	10,7	0,6	2,4	0	6	6	0	1,1		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржаной пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Сок фруктовый (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисло-мол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (цыплята-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
15	Каша манная молочная жидкая					20									5	3			150														
16	Какао с молоком														12				102											1,2			
17	Бутерброд с джемом (или повидлом)	50										12																					
	Итого	50	0	0	0	20	0	0	0	0	0	12	0	0	17	3	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
18	Овощи натуральные соленые или свежие								60																								
19	Суп "Волна" со сметаной, с мясом птицы							100	22							2							27		6								
20	Суфле рыбное			1,2					16							3	1,8	18	10					124									
21	Рис отварной с овощами					39			35							6																	
124	Кисель из плодов и ягод свежемороженых				7							18			18																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																														
	Итого	0	50	1,2	7	39	0	100	133	0	0	18	0	0	18	11	1,8	18	10	0	0	0	27	124	6	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
34	Булочка домашняя			42											10	11	1	4	17													1,1	
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	11	1	4	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																	
24	Рагу из овощей							109	120							5																	
25	Чай с сахаром														12												0,6						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	0	0	0	0	109	120	0	0	70	0	0	12	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													6			
	Итого за день	85	50	43,2	10	59	0	209	253	100	0	82	0	0	49	30	2,8	22	464	0	0	0	27	124	6	0	0,6	0	1,2	6	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соевые фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-бройлера 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
26	Суп молочный с пшеничной крупой					20									3	2			180														
25	Чай с сахаром														12												0,6						
27	Бутерброд с маслом	50														6																	
	Итого	50	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	15	8	0	0	180	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
28	Салат из морской капусты с яйцом								49								4	8															
29	Свекольник со сметаной, с мясом							34	74						1	2						13			6								
30	Соус красный основной	1,7							10,9																								
31	Котлеты, биточки, шницели из говядины	9		5					7								5	5	16			65											
32	Картофельное пюре							111								4		20															
33	Напиток из шиповника												18		14																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																														
	Итого	10,7	50	5	0	0	0	145	140,9	0	0	0	18	0	15	7,7	9	13	36	0	0	78	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																			1,1
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Ужин																																	
35	Пудинг из творога с рисом с молоком сгущенным					25									13	5		12	23	129					5								
36	Кофейный напиток с молоком														12				102									2,4					
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											100																					
	Итого	0	0	0	0	25	0	0	0	0	0	100	0	0	25	5	0	12	125	129	0	0	0	0	5	0	0	2,4	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6		
	Итого за день	60,7	50	5	0	45	0	145	140,9	100	0	100	18	60	55	20,7	9	25	526	129	0	78	0	0	11	0	0,6	2,4	0	6		1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 4

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шпатель-бройлеры I категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
Завтрак																																			
37	Суп молочный "Геркулес"					18									3	2																			
16	Какао с молоком														12																				
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5																			
	Итого	50	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	15	7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	10,7	0	0	1,2	0	0		
2 завтрак																																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																																			
112	Салат из соевых (свежих) огурцов с луком репчатым								58								3																		
39	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом					5		60	24,8							2						13			6										
40	Птица отварная								7														129												
41	Картофель отварной								129							6																			
7	Компот из сухофруктов												18		14																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																																	
	Итого	0	50	0	0	5	0	189	89,8	0	0	0	18	0	14	8	3	0	0	0	0	13	129	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																			
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																																		
23	Сушка на сметане			49											10	3	1	7	185							22									
	Итого			49											10	3	1	7	185							22									
Ужин																																			
42	Рыба по-польски			12													7	34	22																
43	Морковь припущенная							160								4																			
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																																	
44	Чай с лимоном										5				12																				
	Итого	35	0	12	0	0	0	0	160	0	0	5	0	0	12	4	7	34	22	0	0	0	0	101	0	0	0,6	0,6	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																6		
	Итого за день	85	50	61	0	23	0	189	249,8	100	0	5	18	0	51	22	11	41	489	0	0	13	129	101	28	10,7	0,6	0	1,2	6	0	0	0		

Дети 3-7 лет. 12 часовое пребывание

День 5

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (срахмал)	Крупы (слаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель *	Овощи, зелень *	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-бройлеры I категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32				
Завтрак																																			
45	Каша "Дружба"					26									5	3																			
36	Кофейный напиток с молоком														12																				
27	Бутерброд с маслом	50													6																				
	Итого	50	0	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0		
2 завтрак																																			
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																									
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																			
46	Салат из моркови с зеленым горошком								56								5																		
47	Борщ с капустой свежей со сметаной, с мясом					8		33	66							2							13			6									
48	Гуляш			1,7					4,7								2					96													
49	Макаронные изделия отварные							48								3																			
124	Кисель из плодов и ягод свежемороженых					7						18			18																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																																
	Итого	0	50	1,7	7	8	48	33	126,7	0	0	18	0	0	18	5	7	0	0	0	0	109	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																			
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																																		
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																			
50	Сырники из творога с джемом или повидлом			5		24						20			16	4	3	5		136															
25	Чай с сахаром														12																				
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											125																							
	Итого	0	0	5	0	24	0	0	0	0	0	145	0	0	28	4	3	5	0	136	0	0	0	0	3	0	0,6	0	0	0	0	0	0		
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																	6	
	Итого за день	50	50	6,7	7	58	48	33	126,7	100	0	163	0	60	63	18	10	5	458	136	0	109	0	0	9	0	0,6	2,4	0	6	0	0	0		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 6

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) bobовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень.*	Соли фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Завтрак																						
															Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриные диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шпатель-бройлера 1 категории погр)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32						
Завтрак																																					
56	Каша"Рябчик"					24									5	3			150																		
52	Какао на сгущенном молоке														3				34																		
27	Бутерброд с маслом	50													8	6																	1,2				
	Итого	50	0	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	8	9	0	0	184	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	
2 завтрак																																					
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																											
	Итого		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																					
18	Овощи натуральные соленные или свежие								60																												
53	Суп картофельный с клецками, с мясом			12				35	19							2,6		2	12					13													
54	Капуста, тушеная с грибами			2					202						4		4																				
55	Лимонный напиток											121			12																						
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																																		
	Итого	0	50	14	0	0	0	35	281	0	0	121	0	0	16	2,6	4	2	12	0	0	13	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Подник																																					
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		206																		
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																					
Завтрак																																					
51	Макаронные изделия, запеченные с сыром						53																														
25	Чай с сахаром														12																						
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																																			
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																									
	Итого	35	0	0	0	0	53	0	0	0	0	70	0	0	12	6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																																		6		
	Итого за день	85	50	14	0	24	53	35	281	100	0	191	0	60	36	17,6	4	2	402	0	0	13	67	0	0	13	0,6	0	0	0	0	0	6	6	0		

Дети 3-7 лет. 12 часовое пребывание

День 7

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соевые продукты (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисло-мол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (рыльчат-бройлеры I категории полн.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
64	Суп молочный с ячневой крупой					20									3	2			180														
16	Какао с молоком														12				102											1,2			
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5											10,7						
	Итого	50	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	15	7	0	0	282	0	0	0	0	0	0	0	10,7	0	0	1,2	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																	
65	Салат "Полевой"							28	29								4																
29	Свекольник со сметаной, с мясом							34	74						1	2							13				6						
66	Голубцы ленивые			16		6			69								6	9					50										
30	Соус сметанный натуральный			1,3												1,3										25							
67	Зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные								50																								
124	Кнесьль из плодов и ягод свежемороженных				7							18			18																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																															
	Итого	0	50	17,3	7	6	0	62	222	0	0	18	0	0	19	3,3	10	9	0	0	0	63	0	0	31	0	0	0	0	0	0		
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		206														
68	Гренка с сыром	30													3				6								21						
	Итого	30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	0	0	0	212	0	0	0	0	0	0	21	0	0	0	0	0		
Ужин																																	
69	Сельдь с луком репчатым								12								6																
32	Картофельное пюре							111								4			20					68									
25	Чай с сахаром														12													0,6					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	0	0	0	0	111	12	0	0	70	0	0	12	4	6	0	20	0	0	0	0	68	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															6	
	Итого за день	115	50	17,3	7	26	0	173	234	100	0	88	0	0	46	17,3	16	9	514	0	0	63	0	68	31	31,7	0,6	0	1,2	6	0		

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

		День 8																															
№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (с овощных напитков)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисло-молоч. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шпатель-бройлеры I категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
57	Каша пшеничная молочная жидкая					25									5	3			150														
25	Чай с сахаром														12												0,6						
27	Бутерброд с маслом	50													6																		
	Итого	50	0	0	0	25	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	150	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																	
58	Салат из свежих с чесноком и сыром								55,3								3																
59	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	18													13											
60	Гренки из пшеничного хлеба	47																															
32	Картофельное пюре							111								4			20														
88	Тефтели из говядины			13		7			21								7	3						61									
7	Компот из сухофруктов												18		14																		
ГП	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)		50																														
	Итого	47	50	13	0	23	0	151	94,3	0	0	0	18	0	14	6	10	3	20	0	0	74	0	0	0	5	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
34	Булочка "Дорожная"			42											10	11	1	4	17													1,1	
	Итого	0	0	42	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	10	11	1	0	202	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																	
63	Пудинг творожный с джемом или повидлом					13						20	14		17		4	14		129													
36	Кофейный напиток с молоком														12			102										2,4					
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											110																					
	Итого	0	0	0	0	13	0	0	0	0	0	130	14	0	29	0	4	14	102	129	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6		
	Итого за день	97	50	55	0	61	0	151	94,3	100	0	130	32	60	70	26	15	17	474	129	0	74	0	0	0	5	0,6	2,4	0	6	6	1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

		День 9																														
№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (с овощными напитками)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шпатель-бройлеры 1 категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Завтрак																																
70	Каша рисовая молочная жидкая					23									5	3			150													
36	Кофейный напиток с молоком														12				102								2,4					
17	Бутерброд с джемом (или повидлом)	50										12																				
	Итого	50	0	0	0	23	0	0	0	0	0	12	0	0	17	3	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого		0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
71	Салат "Рубин"								46				11,8																			
72	Суп шахтерский со сметаной, с мясом				4		60	20								2						13			6							
73	Жаркое по-домашнему						107	42									5															
74	Лимонный напиток										23				15																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																														
	Итого	0	50	0	0	4	0	167	108	0	0	23	11,8	0	15	2	9	0	0	0	0	76	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Подник																																
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185													
75	Крендель сахарный			39											11	10	0,4	5,4	14												1,1	
	Итого	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	10	0,4	5,4	199	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																
76	Винегрет овощной						30	112									14															
11	Омлет натуральный														3			40	50													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																														
25	Чай с сахаром														12												0,6					
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)										110																					
	Итого	35	0	0	0	0	0	30	112	0	0	0	0	0	12	3	14	40	50	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													6		
	Итого за день	85	50	39	0	27	0	197	220	100	0	35	11,8	0	55	18	23,4	45,4	501	0	0	76	0	0	6	0	0,6	2,4	0	6	1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 10

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладостное	Масло растительное	Яйно-куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Масло*	Птица (выпечка-фризеры I категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
77	Каша молочная пшеничная жидкая					23									5	3																	
16	Какао с молоком														12															1,2			
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5																	
	Итого	50	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	17	8	0	0	252	0	0	0	0	0	0	10,7	0	0	1,2	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
78,79	Салат из свежих помидоров и огурцов или салат "Овощная мозаика"								57								3																
80	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом						8	60	22							2						13											
54	Капуста, тушенная с птицей			2					202						4		4						67										
7	Компот из сухофруктов												18		14																		
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																															
	Итого	0	50	2	0	0	8	60	281	0	0	0	18	0	18	2	7	0	0	0	0	13	67	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Подшик																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
81	Творожники песочные			29											12	11	1	8		23					3								
	Итого	0	0	29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	11	1	8	185	23	0	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																	
82	Тефтели рыбные			8		5			10								5	5	18														
41	Картофель отварной						129									6																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
25	Чай с сахаром														12													0,6					
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	8	0	5	0	129	10	0	0	70	0	0	12	6	5	5	18	0	0	0	0	58	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															6	
	Итого за день	85	50	39	0	28	8	189	291	100	0	70	18	0	59	27	13	13	455	23	0	13	67	58	3	10,7	0,6	0	1,2	6	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 11

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (срахмап)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соевые продукты (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладостное	Масло растительное	Яйно-куриное диетическое	Молоко, кисло-молочные продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпалка-бройлера I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Завтрак																																
83	Суп молочный с рисовой крупой					18									3	2			180													
2	Кофейный напиток на сгущенном молоке														3				34									2,4				
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5										10,7						
	Итого	50	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	6	7	0	0	214	0	0	0	0	0	0	10,7	0	2,4	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
18	Овощи натуральные соленные или свежие								60																							
5	Щи из свежей капусты со сметаной, с мясом							42	64								2					13			6							
48	Гуляш			1,7					4,7								2					96										
84,85	Гречневая или каша перловая рассыпчатая					57										3																
124	Кисель из плодов и ягод свежемороженых				7							18																				
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50													18																	
	Итого	0	50	1,7	7	57	0	42	128,7	0	0	18	0	0	18	3	4	0	0	0	0	109	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
Подник																																
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)												60																			
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	185	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
107	Суп-уха с рыбой					6		65	20			5					2,5							61								
44	Чай с лимоном											5															0,6					
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	35																														
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																				
	Итого	35	0	0	0	6	0	65	20	0	0	80	0	0	24	0	2,5	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0,6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													6		
	Итого за день	85	50	1,7	7	81	0	107	148,7	100	0	98	0	60	48	10	6,5	0	399	0	0	109	0	61	6	10,7	0,6	2,4	0	6	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 12

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соусы фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладостное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Масло*	Птица (выпечка-фризеры 1 категории погр)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
15	Каша манная молочная жидкая					20									5	3																	
16	Какао с молоком														12															1,2			
17	Бутерброд с джемом (или повидлом)	50										12																					
	Итого	50	0	0	0	20	0	0	0	0	0	12	0	0	17	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																	
18	Овощи натуральные соленные или свежие								60																								
29	Свекольник со сметаной, с мясом							34	74						1	2						13			6								
6	Плов с мясом					45			28							3	3					72											
7	Компот из сухофруктов												18		14																		
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	50																															
	Итого	0	50	0	0	45	0	34	162	0	0	0	18	0	15	5	3	0	0	0	0	85	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																																
92	Пирожок печеный из дрожжевого теста с фаршем рыбным и рисом			33,3	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	2	4,9	1	5,5	8	0	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
	Итого	0	0	33,3	0	3	0	0	2	0	0	0	0	0	2	4,9	1	5,5	8	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	1,1	1,1	
Ужин																																	
24	Рагу из овощей							109	120							5																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
25	Чай с сахаром														12												0,6						
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	0	0	0	0	109	120	0	0	70	0	0	12	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6		
	Итого за день	85	50	33,3	10	68	0	143	284	100	0	100	0	0	42	17,9	4	5,5	260	0	0	85	0	18	6	0	0,6	0	1,2	6	6	1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 13

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисло-мол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (пoultry-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
Завтрак																																		
56	Каша "Рябчик"					24									5	3			150															
13	Чай с молоком														12				56															
27	Бутерброд с маслом	50														6																		
	Итого	50	0	0	0	24	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	206	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	0		
2 завтрак																																		
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																								
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Обед																																		
28	Салат из морской капусты с яйцом								49									4	8															
91	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы			12				35	19							2,6		2	12				27											
73	Жаркое по-домашнему							107	42								5					63												
55	Компот из плодов консервированных											121			12																			
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																																
	Итого	0	50	12	0	0	0	142	110	0	0	121	0	0	12	2,6	9	10	12	0	0	63	27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																		
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185															
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																				
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Ужин																																		
93	Запеканка из творога с молоком стуженным					12									12	5		7	68	159														
36	Кофейный напиток с молоком														12				102															
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											100																						
	Итого	0	0	0	0	12	0	0	0	0	0	100	0	0	24	5	0	7	170	159	0	0	0	0	5	0	0	2,4	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															6		
	Итого за день	50	50	12	0	36	0	142	110	100	0	221	0	60	53	16,6	9	17	388	159	0	63	27	0	5	0	0,6	2,4	0	6	6	0	0	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 14

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанко-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (срахмаг)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соусы фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйца куриные диетические	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шляхта-бройлера 1 категории порг.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Каша-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Завтрак																																
116	Суп молочный с пшеничной крупой					17									2,6	1,7																
94	Яйцо отварное														12			40														
16	Какао с молоком																													1,2		
27	Бутерброд с маслом	50													6				102													
	Итого	50	0	0	0	17	0	0	0	0	0	0	0	0	14,6	7,7	0	40	255	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,2	0	0	0
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
18	Овощи натуральные соленные или свежие								60																							
72	Суп шахтерский со сметаной, с мясом					4		60	20							2						13			6							
88	Тефтели из говядины			13		7			21													61										
89	Капуста тушеная			2,5					219						5	5	7	3														
124	Кисель из плодов и ягод свежемороженых				7							18																				
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50												18																	
	Итого	0	50	15,5	7	11	0	60	320	0	0	18	0	0	23	7	7	3	0	0	0	74	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																					185										
95	Манник со стученным молоком					38									6	3	2	8	30						27							
	Итого	0	0	0	0	38	0	0	0	0	0	0	0	0	6	3	2	8	30	0	0	0	0	0	27	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
96	Суфле рыбное			1,6					22							3,6	2,1	24	13					156								
76	Винегрет овощной							30	112								14															
44	Чай с лимоном											5			12												0,6					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																														
	Итого	35	0	1,6	0	0	0	30	134	0	0	5	0	0	12	3,6	16,1	24	13	0	0	0	0	156	0	0	0,6	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													6		
	Итого за день	85	50	17,1	0	66	0	90	454	100	0	5	18	0	49,6	18,3	25,1	75	483	0	0	74	0	156	33	0	0,6	0	1,2	6	0	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 15

№ рецепта	Наименование блюда	Коды ингредиентов																													
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Завтрак																															
51	Суп молочный с макаронами							20							2,6	1,7				180											
36	Кофейный напиток с молоком														12					102								2,4			
27	Бутерброд с маслом и сыром	50													6											10,7					
	Итого	50	0	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	14,6	7,7	0	0	0	282	0	0	0	0	0	0	10,7	0	2,4	0	0	0
2 завтрак																															
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																					
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10,7	0	0	0	0	0
Обед																															
97	Салат из зеленого горошка с луком репчатым																56			5											
98	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом птицы					5		60	24,8														27		6						
31	Котлеты, биточки, шницели из говядины	9		5															5	5	16			65							
99	Соус сметанный с морковью и луком			0,6																											
32	Картофельное пюре							111	17																12						
74	Лимонный напиток																														
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																												
	Итого	9	50	5,6	0	5	0	171	104,8	0	0	23	0	0	15	7,5	10	5	36	0	0	65	27	0	18	0	0	0	0	0	0
Подник																															
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																	
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																															
50	Сырники из творога с джемом или повидлом			5		24									16	4	3	5								3					
25	Чай с сахаром														12																
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)																														
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	130	0	0	12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6
	Итого за день	59	50	5,6	0	5	20	171	104,8	100	0	153	0	60	41,6	15,2	10	5	524	0	0	65	27	0	18	10,7	0,6	2,4	0	6	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 16

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (серахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соки фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-бройлера 1 категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Завтрак																																
37	Суп молочный "Геркулес"					18									3	2			180													
52	Какао на сгущенном молоке														3				34											1,2		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5										10,7						
	Итого	50	0	0	0	18	0	0	0	0	0	0	0	0	6	7	0	0	214	0	0	0	0	0	0	10,7	0	0		1,2	0	0
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																
18	Овощи натуральные соленные или свежие								60																							
101	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной, с мясом							33	64,4							2						13			6							
102	Зразы рубленые с яйцом	8		5					13								5	15	11			56										
49	Макаронные изделия отварные						48									3																
7	Компот из сухофруктов												18		14																	
ГП	Хлеб ржаной (ржанопшеничный)		50																													
	Итого	8	50	5	0	0	48	33	137,4	0	0	0	18	0	14	5	5	15	11	0	0	69	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		206													
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																		
	Итого	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	0	0	0	0	206	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Ужин																																
69	Сельдь с луком репчатым								12							6								68								
41	Картофель отварной						129									6																
25	Чай с сахаром														12												0,6					
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																														
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																				
	Итого	35	0	0	0	0	0	129	12	0	0	70	0	0	12	6	6	0	0	0	0	0	68	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6	
	Итого за день	93	50	44	0	18	48	162	149,4	100	0	70	18	60	32	18	11	15	431	0	0	69	0	68	6	10,7	0,6	0		6	6	0

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 17																																	
№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (крахмал)	Крупы (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Совес фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладкосливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Масло*	Птица (выпечка-бройлера 1 категории погр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
70	Каша рисовая молочная жидкая					23									5	3			150														
36	Кофейный напиток с молоком														12				102								2,4						
27	Булгерброд с маслом	50														6																	
	Итого	50	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Обед																																	
118	Салат из моркови с чесноком и сыром								28,3								2									3							
59	Суп картофельный с бобовыми, с мясом					16		40	18							2						13											
31	Котлеты,биточки, шницели из говядины	9		5					7								5	5	16			65											
32	Картофельное пюре							111								4			20														
124	Кисель из плодов и ягод свежемороженых				7							18																					
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																														
	Итого	9	50	5	7	16	0	151	53,3	0	0	18	0	0	18	6	7	5	36	0	0	78	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		206														
75	Крендель сахарный			39											11	10	0,4	5,4	14													1,1	
	Итого	0	0	39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	10	0,4	5,4	220	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																	
107	Суп-уха с рыбой					6		65	20								2,5							61									
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
25	Чай с сахаром														12												0,6						
14	Фрукты свежие (яблоко, ...)										110																						
	Итого	35	0	0	0	6	0	65	20	0	0	110	0	0	12	0	2,5	0	0	0	0	0	0	61	0	0	0,6	0	0	0	0	0	0
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6		
	Итого за день	94	50	44	7	45	0	216	73,3	100	0	128	0	0	58	25	9,9	10,4	508	0	0	78	0	61	0	3	0,6	2,4	0	6	6	1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 18																																	
№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (срахмал)	Крупа (злаки) бобовые	Макаронные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень.*	Соли фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (ягоды) свежие*	Фрукты (ягоды) сухие	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сливочное	Масло растительное	Яйно куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (шпатель-бройлеры I категории потр.)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
Завтрак																																	
1	Суп молочный с макаронными изделиями						16								3	2			180														
25	Чай с сахаром														12												0,6						
3	Бутерброд с маслом и сыром	50														5											10,7						
	Итого	50	0	0	0	0	16	0	0	0	0	0	0	0	15	7	0	0	180	0	0	0	0	0	0	10,7	0,6	0	0	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																	
71	Салат "Рубин"								46				11,8				4																
104	Суп из овощей со сметаной, с мясом						40	35								2						13			6								
105	Суфле из кур с рисом					5										5		8					129										
32	Картофельное пюре						111									4		20															
33	Напиток из шиповника												18			14																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50																															
	Итого	0	50	0	0	5	0	151	81	0	0	0	29,8	0	14	11	4	8	20	0	0	13	129	0	6	0	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
ГП	Кондитерские изделия (печенье, или вафли, или пряники, конфеты, или др.)													60																			
	Итого	0	0	36,5	0	0	0	0	0	0	0	16,3	0	60	5	4	1	5	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1
Ужин																																	
63	Пудинг творожный с джемом или повидлом					13						20	14		17		4	14		129													
25	Чай с сахаром														12												0,6						
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	0	0	13	0	0	0	0	0	90	14	0	29	0	4	14	0	129	0	0	0	61	0	0	0,6	0	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																														6		
	Итого за день	85	50	36,5	0	11	16	216	101	100	0	86,3	29,8	60	46	22	7,5	13	400	0	0	13	129	61	6	10,7	1,2	0	0	6	6	1,1	

Дети 3-7 лет. 12 часовое пребывание

День 19

№ рецепта	Наименование блюда	Хлеб пшеничный или зерновой	Хлеб ржаной (ржанно-пшеничный)	Мука пшеничная хлебопекарная	Мука картофельная (срахмаг)	Крупы (злаки) бобовые	Масляные изделия группы А	Картофель*	Овощи, зелень*	Соевые фруктовые (овощные)	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	Фрукты (плоды) свежие*	Фрукты (плоды) сушеные	Кондитерские изделия	Сахар	Масло коровье сладостное	Масло растительное	Яйно-куриное диетическое	Молоко, кисломол. продукты	Творог, творожные изделия	Колбасные изделия	Мясо*	Птица (выпечка-фройеры I категории погр)*	Рыба*	Сметана	Сыр	Чай	Кофейный напиток	Какао-порошок	Соль	Дрожжи хлебопекарные	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
Завтрак																																
15	Каша манная молочная жидкая					20									5	3			150													
36	Кофейный напиток с молоком														12				102									2,4				
27	Бутерброд с маслом	50													6																	
	Итого	50	0	0	0	20	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	2,4	0	0	0	
2 завтрак																																
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																						
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
46	Салат из свеклы с чесноком								56								5															
108	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом					4		60	28							2						13			6							
31	Котлеты,биточки, шницели из говядины	9		5					7							5	5	16				65										
109	Соус красный основной	1,7							10,9							1,7																
110,9	Каша гречневая рассыпчатая (или перловая)					55										5																
55	Компот из плодов консервированных											121			12																	
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																													
	Итого	10,7	50	5	0	59	0	60	101,9	0	0	121	0	0	12	8,7	10	5	16	0	0	78	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185													
106	Гребешок или ватрушка с джемом (или повидлом) из дрожжевого теста			36,5								16,3			5	4	1	5	15												1,1	
	Итого	0	0	36,5	0	0	0	0	0	0	0	16,3	0	0	5	4	1	5	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																
111	Омлет с зеленым горошком								40								4	80	80													
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																														
25	Чай с сахаром														12															0,6		
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																				
	Итого	35	0	0	0	0	0	0	40	0	0	70	0	0	12	0	4	80	80	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																													6		
	Итого за день	95,7	50	41,5	0	79	0	60	141,9	100	0	207,3	0	0	46	21,7	15	90	548	0	0	78	0	0	6	0	0,6	2,4	0	6	1,1	

Дети 3-7 лет, 12 часовое пребывание

День 20

№ п/п	Наименование блюда	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
																																Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)
Завтрак																																	
77	Капа молочная пшеничная жидкая					23									5	3			150														
16	Какао с молоком														12				102														
27	Бутерброд с маслом	50													6																		
	Итого	50	0	0	0	23	0	0	0	0	0	0	0	0	17	9	0	0	252	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2 завтрак																																	
ГП	Сок фруктовый (овощной)									100																							
	Итого	0	0	0	0	0	0	0	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																	
78,79	Салат из свежих помидоров и огурцов или салат "Овощная мозаика"																																
39	Суп "Харчо" со сметаной, с мясом птицы					5		60	24,8							2																	
113	Капуста, тушенная с мясом								218							4			4														
90	Компот из изюма и кураги																																
ГП	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)		50																														
	Итого	0	50	2	0	5	0	60	242,8	0	0	0	18	0	18	2	4	0	0	0	0	0	76	0	0	6	0	0	0	0	0	0	
Полдник																																	
8,9	Кисломолочный напиток или молоко кипяченое																		185														
114	Шанежка наливная			44											3,7	3	0,3	2,8														1,1	
	Итого	0	0	44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3,7	3	0,3	2,8	185	0	0	0	0	0	0	14	0	0	0	0	0	1,1	
Ужин																																	
115	Рыба, тушенная в соусе			0,9												0,9	5								96	8							
41	Картофель отварной							129								6																	
ГП	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	35																															
44	Чай с лимоном											5				12																0,6	
14	Фрукты свежие (яблоко, или груша, или банан, или др.)											70																					
	Итого	35	0	0,9	0	0	0	129	44	0	0	75	0	0	12	6,9	5	0	0	0	0	0	0	0	96	8	0	0,6	0	0	0	0	
	Норма соли пищевой поваренной на весь день																															6	
	Итого за день	85	50	46,9	0	28	0	189	286,8	100	0	75	18	0	50,7	20,9	9,3	2,8	437	0	0	76	0	96	28	0	0,6	0	1,2	6	1,1		
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
Итого за 20 дней	1570,4	1000	588,7	60	835	242	2917	4281,3	2000	0	2036,3	224,6	420	978,3	412,4	229,6	480,5	9292	819	0	1216	500	750	214	126,9	12,6	24	12	120	8,8			
Итого за 1 день	78,52	50	29,435	3	41,75	12,1	145,85	214,065	100	0	101,82	11,23	21	48,915	20,62	11,48	24,025	464,6	40,95	0	60,8	25	37,5	10,7	6,345	0,63	1,2	0,6	6	0,44			
Норма продуктов питания согласно санитарным нормам и правилам	80	50	29	3	43	12	140	260	100	50	100	11	20	47	21	11	24	450	40	7	62	24	37	11	6,4	0,6	1,2	0,6	6	0,5			
Процент удовлетворения норм питания	98,15	100,00	101,50	100,00	97,09	100,83	104,18	82,33	100,00	0,00	101,82	102,09	105,00	104,07	98,19	104,36	100,10	103,24	102,38	0,00	98,06	104,17	101,35	97,27	99,14	105,00	100,00	100,00	100,00	88,00			
Процент отклонения от рекомендуемых норм питания	-1,85	0,00	1,50	0,00	-2,91	0,83	4,18	-17,67	0,00	-100,00	1,82	2,09	5,00	4,07	-1,81	4,36	0,10	3,24	2,38	-100,00	-1,94	4,17	1,35	-2,73	-0,86	5,00	0,00	0,00	0,00	-12,00			

Примечание: * согласно приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 при формировании меню ведется подсчет норм нетто сырья продуктов питания - картофеля, овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы.

1 - согласно требований приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания +-5%.