



УТВЕРЖДАЮ
ООО «Московский школьник»
Генеральный директор
А.А. Калитин

Примерное меню для организации питания детей в возрасте 1,5-3, 3-7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения (с пребыванием 8 -10 часов, 11-12 и более часов), города Москва.

(Изменение № 4 с продлением срока использования меню в последующие года)

Меню для детей в возрасте 3-7 лет, посещающих дошкольные общеобразовательных учреждений с ужинами

№	Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг						№ ТК
							В 1	С	А	Е мг, ток. экв.	Са	Р	Mg	Fe	В2	I, мкг	
День 1 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		10,93	10,12	56,22	359,68	0,22	0,48	47,06	0,55	205,35	239,72	51,35	1,63	0,15	8,41	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на мясном бульоне	200	3,12	4,38	12,43	101,60	0,11	5,20	0,00	1,91	66,52	86,60	23,71	1,08	0,06	3,85	110329-1
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,29	23,53	79,95	624,70	0,31	11,80	15,63	5,59	169,36	344,21	80,18	6,75	0,23	13,95	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32,00	0,00	192,00	156,80	24,00	0,16	0,26	14,40	230101
	Итого:		12,03	12,10	52,83	368,34	0,17	1,53	36,26	3,08	244,14	240,09	38,17	1,05	0,33	18,39	
Ужин																	
1	Биточки рубленые куриные	50	8,32	7,67	6,72	129,23	0,04	0,65	24,25	0,65	21,16	73,43	8,93	0,69	0,07	2,85	120611
2	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	180	4,10	5,27	33,11	196,24	0,24	20,29	16,20	0,26	32,73	119,02	46,76	1,85	0,17	10,63	130105
3	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		14,15	13,55	72,23	467,49	0,31	26,53	40,45	1,28	64,85	212,33	59,97	2,93	0,24	13,48	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,92	3,73	47,53	231,36	0,03	52,00	2,04	1,04	17,60	29,68	8,72	0,96	0,04	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		62,63	63,28	316,99	2087,97	1,06	96,34	141,44	11,86	716,50	1078,83	247,98	15,16	1,02	55,03	
День 2 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110

Итого:			32,63	24,87	84,72	693,22	0,51	31,42	2550,44	3,33	468,32	735,66	149,13	17,40	1,42	53,01	
Полдник																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:			24,52	17,87	41,91	426,51	0,16	0,91	84,01	1,04	462,66	666,34	47,81	1,15	0,47	1,76	
Ужин																	
1	Шницель рубленый куриный	50	11,21	10,86	4,01	158,64	0,04	0,86	32,63	0,69	20,13	93,43	9,82	0,86	0,10	5,18	120615
2	Свекла тушеная	180	3,17	5,99	16,82	133,86	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,65	0,09	14,13	130209
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207 160229
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			16,09	17,50	47,69	412,65	0,10	31,49	57,83	1,38	159,23	201,00	57,95	3,95	0,20	19,43	
Ужин2																	
1	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
Итого:			2,64	2,76	38,08	187,70	0,04	0,40	9,00	0,87	25,28	36,19	13,68	1,39	0,03	0,56	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			84,48	79,33	271,18	2136,60	0,92	74,54	2760,43	7,69	1295,45	1809,31	301,08	26,40	2,33	88,60	
День 4 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			25,64	26,71	50,13	543,48	0,20	1,25	125,50	0,90	495,41	720,40	58,98	1,96	0,44	10,33	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,18	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Суп из овощей на курином бульоне	200	4,00	6,66	9,65	114,56	0,07	14,24	28,00	0,21	135,34	49,31	19,21	0,71	0,07	4,78	110326
3	Гуляш из отварной птицы	70	9,90	8,32	1,12	118,95	0,03	1,60	31,50	0,04	9,35	73,01	9,21	0,75	0,07	2,71	120601-1
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			21,76	26,56	75,74	629,08	0,23	22,92	70,30	4,66	229,44	251,50	53,23	3,43	0,19	12,24	
Полдник																	
1	Запеканка овощная	100	3,49	2,78	8,28	72,07	0,03	1,55	15,51	0,17	95,24	54,55	6,74	0,35	0,05	2,73	130223
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			10,42	9,68	39,71	287,65	0,11	2,55	37,13	0,50	308,42	234,26	34,95	0,81	0,32	18,74	

Ужин																	
1	Тестели мясные с соусом собственного производства	50	4,21	4,17	5,70	77,20	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96	120539
2	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	260,31	0,05	0,00	16,20	0,31	7,34	95,86	31,60	0,65	0,03	1,37	130301
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	99,25	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			10,53	9,92	89,30	488,56	0,11	19,22	16,95	1,37	36,79	168,95	45,86	1,72	0,09	3,93	
Ужин 2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			71,33	77,97	293,41	2160,70	0,70	50,17	257,89	8,45	1143,22	1448,08	212,21	10,24	1,12	49,64	
День 5 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			7,18	17,21	45,85	367,07	0,16	0,41	56,60	0,94	109,31	179,00	48,03	1,40	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
Итого:			1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	2,10	5,11	11,09	98,71	0,05	12,52	6,00	1,97	111,55	59,28	17,57	0,64	0,05	2,92	110322
3	Рыба, запеченная с картофелем, по-русски	180	15,24	7,55	23,14	221,53	0,18	9,02	12,42	3,22	307,00	447,77	46,41	1,26	0,16	113,16	120409
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			21,74	16,45	72,20	523,80	0,31	30,30	18,42	7,12	502,95	602,35	85,37	5,34	0,25	118,08	
Полдник																	
1	Пудинг манный	100	4,52	4,72	26,55	166,72	0,05	0,16	15,76	0,45	59,21	58,15	9,03	0,44	0,07	4,21	120229
2	Соус абрикосовый	5	0,03	0,00	3,28	13,24	0,00	0,02	0,00	0,03	0,97	0,80	0,58	0,07	0,00	0,00	140206 140206-2
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			9,19	9,84	36,22	270,20	0,09	1,30	47,76	0,48	252,18	210,95	32,00	0,67	0,34	18,61	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Рагу из мяса птицы	200	16,90	15,55	22,89	299,12	0,19	14,36	42,00	2,07	42,53	182,82	45,58	2,27	0,19	10,04	120609
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			19,28	16,36	63,14	476,96	0,25	73,86	42,04	2,96	63,23	219,10	58,90	3,32	0,24	10,64	
Ужин 2																	
1	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,13	0,01	22,40	90,22	0,01	5,60	0,00	0,03	6,26	3,08	1,68	0,15	0,00	0,00	160213
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,59	3,59	40,82	201,96	0,02	5,60	2,00	0,73	12,06	21,08	5,68	0,57	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Итого за день		60,48	63,96	279,24	1934,48	0,88	121,48	166,81	12,63	947,74	1260,47	271,99	11,90	1,04	156,53	
Итого за 5 дней		70,15	73,07	281,65	2064,77	0,88	87,11	706,06	10,64	1099,58	1401,61	265,51	14,98	1,43	98,85	
День 6 (понедельник)																
Завтрак 1																
1 Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2 Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
3 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:		15,91	23,49	31,51	401,04	2,50	0,78	55,58	0,91	225,91	305,41	45,86	3,91	0,52	35,78	
Завтрак 2																
1 Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	210102
Итого:		0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	
Обед																
1 Салат из моркови с растительным маслом	60	0,73	4,25	3,89	56,77	0,03	2,82	0,00	2,07	15,23	31,10	21,43	0,39	0,04	2,82	100301
2 Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3 Азу из мяса отварного	70	11,66	11,25	3,07	160,12	0,05	1,79	0,00	1,23	10,89	115,89	15,55	1,70	0,09	4,36	120532
4 Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,24	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5 Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7 Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:		28,05	22,20	95,38	693,52	0,40	8,05	10,87	4,68	119,00	409,29	145,42	10,63	0,32	15,88	
Полдник																
1 Лепешки картофельные	100	5,23	4,98	31,48	191,65	0,15	8,02	5,01	1,84	52,85	81,66	23,67	1,17	0,10	5,74	130107
2 Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,59	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
3 Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:		11,64	9,64	38,69	288,08	0,15	8,51	40,76	1,85	270,92	231,17	46,42	1,35	0,31	5,98	
Ужин																
1 Котлеты рубленные из птицы (цыплята) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	98,54	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2 Овощи запеченные	180	4,18	0,00	37,19	165,48	0,00	0,11	0,00	0,00	8,42	6,80	1,51	0,33	0,00	0,00	130111
3 Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:		11,97	6,29	74,36	401,96	0,06	1,98	22,11	0,55	49,01	86,96	12,86	1,45	0,07	2,84	
Ужин2																
1 Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2 Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
Итого:		8,46	8,04	33,36	239,71	0,08	1,47	31,20	0,72	259,00	211,83	33,32	0,65	0,29	19,40	
1 Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		76,93	69,87	281,39	2062,10	3,22	80,79	160,51	8,91	957,83	1267,66	296,87	18,28	1,54	81,87	
День 7 (вторник)																
Завтрак 1																
1 Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,10	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2 Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3 Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
4 Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5 Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6 Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Итого:			19,28	21,64	40,89	435,43	0,16	2,32	100,01	0,84	343,61	529,70	28,04	1,10	0,31	4,99	
Завтрак 2																	
2	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из сборных овощей	60	0,83	6,05	2,84	69,15	0,02	10,95	0,00	2,77	63,47	21,59	12,73	0,36	0,03	1,95	100509
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2
3	Сушарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Тефтели рыбные	70	9,29	1,49	7,84	81,92	0,06	1,23	7,88	0,70	187,05	273,23	18,51	0,49	0,05	74,83	120403
5	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			24,23	16,55	95,73	628,73	0,38	19,11	18,68	6,75	352,33	489,29	77,88	4,06	0,17	83,21	
Полдник																	
1	Каша пшеничная молочная	120	4,67	4,38	24,15	154,73	0,13	0,27	14,04	0,11	64,59	108,77	30,17	0,84	0,07	5,61	120201
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			11,89	10,92	56,04	369,97	0,21	1,29	34,18	0,46	280,70	292,40	59,00	1,33	0,35	21,84	
Ужин																	
1	Огурцы свежие	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,01	3,00	0,00	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18	0,01	0,90	100519
2	Голубцы ленивые	200	13,26	15,90	19,81	275,35	0,09	44,12	4,00	3,52	311,73	168,38	43,93	2,50	0,15	8,32	120542
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,15	16,58	51,91	417,51	0,13	48,52	4,00	3,92	326,17	199,32	51,99	3,29	0,17	9,50	
Ужин2																	
1	Напиток абрикосовый	200	0,00	0,00	20,63	82,54	0,00	0,58	0,00	0,19	3,06	4,32	2,16	0,11	0,00	0,00	160233 160210
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			1,46	3,58	39,05	194,28	0,02	0,58	2,00	0,89	8,86	22,32	6,16	0,53	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			72,34	69,58	291,46	2081,44	0,92	79,81	158,87	13,02	1324,48	1541,82	230,26	12,06	1,03	121,14	
День 8 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			10,86	20,69	50,49	431,63	0,18	0,95	70,10	0,95	219,86	281,33	77,63	2,37	0,26	17,31	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	81,50	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Борщ с капустой и картофелем	200	1,64	3,03	10,11	74,33	0,04	11,90	6,00	1,03	89,97	42,67	19,27	0,89	0,05	4,58	110101
3	Биточки рубленые куриные	70	11,65	10,74	9,41	180,92	0,05	0,90	33,95	0,91	29,62	102,81	12,50	0,96	0,09	3,99	120611
4	Рагу из овощей	120	2,08	6,18	14,03	120,08	0,09	9,28	0,00	2,82	21,65	56,76	26,12	0,87	0,07	4,45	130203
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			20,02	26,98	72,68	613,63	0,27	40,49	39,95	8,15	303,34	298,67	81,86	6,04	0,26	16,83	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	280,32	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			19,13	13,38	43,40	370,56	0,18	1,66	68,01	0,50	372,46	533,42	41,11	0,97	0,47	17,00	
Ужин																	
1	Кнели рыбные отварные собственного производства	50	6,84	0,99	4,21	53,10	0,04	0,44	5,75	0,40	143,57	200,48	13,70	0,31	0,05	54,33	120406
2	Рис отварной	180	4,45	5,09	49,18	260,31	0,05	0,00	16,20	0,31	7,34	95,86	31,60	0,65	0,03	1,37	130301
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203 160220
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			13,00	6,71	87,85	463,80	0,12	10,44	21,95	1,12	165,14	321,83	50,99	1,39	0,10	55,79	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			65,99	72,86	292,95	2091,55	0,79	57,78	208,01	11,74	1133,98	1508,22	270,79	13,09	1,18	111,33	
День 9 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	180	6,42	8,51	22,83	193,60	0,11	0,78	32,94	0,20	163,13	178,13	57,84	3,34	0,21	13,08	120221
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			8,10	17,36	42,90	360,25	0,13	0,78	62,94	0,64	172,80	202,60	60,44	3,63	0,23	13,98	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
Итого:			1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	0,57	9,09	2,04	92,30	0,03	12,63	0,00	4,31	8,08	14,28	10,25	0,47	0,02	1,05	100506
2	Суп из овощей на мясном бульоне	200	2,63	5,80	13,36	116,15	0,11	17,74	10,00	1,94	146,17	67,00	26,05	0,92	0,09	5,24	110305-1
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,33	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			23,78	32,69	89,53	747,41	0,44	49,87	26,20	7,41	259,91	399,41	101,41	5,97	0,37	23,32	
Полдник																	
1	Запеканка со свежими фруктами	100	4,56	4,49	23,92	154,30	0,11	1,85	14,00	0,14	73,12	98,94	26,24	1,10	0,08	6,17	120239
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
Итого:			13,25	10,59	45,43	330,04	0,14	2,37	51,63	0,47	286,30	273,85	52,85	1,56	0,32	7,78	
Ужин																	
1	Капуста, тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	154,53	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102

Итого:		9,26	20,91	64,23	482,13	0,13	49,95	32,06	4,15	326,83	140,77	46,62	2,67	0,13	7,28		
Ужин2																	
1	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
Итого:		2,58	1,76	46,88	213,75	0,05	3,27	1,20	0,78	22,40	33,13	8,02	1,17	0,04	2,00		
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		58,48	83,81	309,96	2228,08	0,92	116,24	174,03	13,85	1076,23	1077,76	311,35	15,59	1,14	54,36		
День 10 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Запеканка из творога	100	17,96	11,43	20,14	255,25	0,15	0,46	56,00	0,38	274,64	539,24	23,10	0,57	0,27	1,33	120305
2	Молоко стуженное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,73	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
4	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
5	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:		26,58	27,92	53,43	571,34	0,21	1,35	134,20	0,89	557,74	743,04	49,40	1,10	0,51	13,93		
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60		
Обед																	
1	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	60	1,05	4,40	8,03	75,95	0,06	5,85	0,00	1,92	11,44	31,58	13,11	0,49	0,04	2,82	100544
2	Рассольник Ленинградский	200	2,05	3,21	13,82	92,35	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201
3	Печень по-строгановски	70	10,45	7,24	2,92	118,58	0,17	17,82	2515,98	0,61	254,14	198,86	12,54	7,89	1,16	8,62	120536
4	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:		21,64	19,30	86,32	605,60	0,44	34,09	2532,78	4,89	399,78	405,29	67,18	12,82	1,32	18,66		
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:		11,87	11,78	63,39	407,06	0,15	1,21	20,26	3,08	250,54	235,29	38,17	1,05	0,32	18,39		
Ужин																	
1	Гуляш из отварной птицы	50	7,07	5,94	0,80	84,96	0,02	1,14	22,50	0,03	6,68	52,15	6,58	0,53	0,05	1,93	120601-1
2	Свекла тушеная	180	3,17	5,99	16,82	133,86	0,04	18,63	25,20	0,27	129,60	86,81	41,82	2,65	0,09	14,13	130209
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:		11,89	12,59	48,97	356,76	0,09	21,17	47,70	0,67	143,82	157,30	52,25	3,79	0,15	16,35		
Ужин2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
Итого:		2,84	1,76	32,50	157,19	0,04	1,86	4,14	0,39	22,63	35,23	7,95	0,43	0,04	2,08		
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день		75,14	73,67	292,46	2133,46	0,96	67,68	2739,09	10,08	1387,31	1584,95	222,15	20,95	2,34	71,00		
Итого за 5 дней		69,78	73,96	293,64	2119,33	1,36	80,46	688,10	11,52	1175,97	1396,08	266,28	16,00	1,44	87,94		

День 11 (понедельник)																	
Завтрак 1																	
1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,72	15,43	56,42	399,40	0,22	2,01	51,06	0,61	108,15	188,50	48,33	1,58	0,13	9,31	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Уха ростовская	200	5,56	4,45	11,36	107,69	0,11	12,25	2,50	2,21	103,87	173,68	26,79	0,94	0,08	41,20	110316
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	269,20	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		24,68	22,14	82,66	628,65	0,37	30,93	40,36	5,91	226,25	438,49	88,25	4,74	0,29	52,24	
Полдник																	
1	Макароны, запеченные с яйцом	100	5,35	4,32	19,34	137,67	0,06	0,11	8,87	0,50	38,63	69,54	8,75	0,83	0,10	5,28	120213-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
	Итого:		11,45	13,02	44,16	339,65	0,12	1,23	42,87	1,20	236,43	239,54	35,15	1,41	0,39	19,68	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,28	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Картофель отварной	180	3,77	3,72	30,54	170,73	0,22	18,72	10,80	0,22	31,82	109,94	43,25	1,72	0,15	9,68	130103
3	Напиток яблочный	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160217 160230
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,40	10,75	68,14	422,94	0,29	20,12	10,80	0,95	46,60	209,46	57,04	3,50	0,22	12,59	
Ужин 2																	
1	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		2,57	2,88	47,99	228,19	0,05	52,00	9,04	0,66	16,93	29,42	7,90	0,80	0,04	0,56	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		61,16	64,46	307,62	2055,23	1,06	110,30	154,13	9,66	649,55	1118,22	246,28	13,87	1,09	95,18	
День 12 (вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		24,54	17,24	51,53	459,41	2,59	1,28	91,01	0,75	505,01	687,15	57,69	2,66	0,42	18,76	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	

Обед																	
1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,42	7,25	1,32	72,18	0,02	5,28	0,00	3,22	12,70	22,43	7,43	0,32	0,02	1,58	100507
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Гуляш из отварного мяса	70	11,35	10,44	2,08	147,62	0,04	0,78	4,83	0,30	9,97	112,85	14,78	1,64	0,09	4,36	120549
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	173,54	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Сок фруктовый ДПП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		22,17	26,08	79,59	641,73	0,19	20,95	31,63	4,58	170,21	318,67	75,95	6,25	0,21	13,65	
Полдник																	
1	Запеканка овощная	100	3,49	2,78	8,28	72,07	0,03	1,55	15,51	0,17	95,24	54,55	6,74	0,35	0,05	2,73	130223
2	Ватрушка с повидлом	40	2,46	1,64	23,96	120,51	0,04	0,27	1,20	0,72	17,00	29,83	5,32	0,45	0,03	1,40	190301-1
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
	Итого:		12,20	8,42	38,96	280,41	0,07	2,29	48,71	0,88	310,64	231,58	34,46	0,96	0,29	4,12	
Ужин																	
1	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	6,42	0,02	7,50	0,00	0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	0,01	0,60	100520
2	Капуста, тушеная с мясом	200	5,85	8,42	13,85	154,53	0,07	49,95	0,00	2,95	305,11	88,59	34,98	1,59	0,10	6,38	120517-1
3	Компот из плодов свежих (апельсин)	200	0,27	0,06	24,41	99,25	0,01	18,00	0,00	0,06	10,86	6,90	3,90	0,16	0,01	0,60	160212
4	Мармелад	18	0,02	0,02	17,28	69,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,72	0,18	0,36	0,07	0,00	18,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		8,07	9,16	66,67	381,35	0,12	75,45	0,00	3,56	325,59	120,27	47,84	2,33	0,13	25,58	
Ужин 2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
	Итого:		3,65	3,39	26,66	151,71	0,04	0,29	11,63	0,33	66,94	69,88	9,81	0,37	0,08	5,21	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		72,12	64,77	284,42	2009,11	3,05	110,25	182,97	10,50	1386,39	1455,54	267,76	13,17	1,18	67,33	
День 13 (среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		7,18	17,21	45,85	367,07	0,16	0,41	56,60	0,94	109,31	179,00	48,03	1,40	0,14	9,21	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
	Итого:		0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,98	6,05	5,78	81,50	0,02	15,40	0,00	2,71	96,90	19,14	10,37	0,36	0,02	1,81	100201
2	Суп картофельный с бобовыми (горох)	190	5,53	4,24	14,23	117,24	0,16	5,13	0,00	1,85	26,39	75,71	27,40	1,38	0,06	3,27	110327-2
3	Сухарики из хлеба пшеничного	10	1,14	0,43	7,15	37,04	0,02	0,00	0,00	0,24	3,36	12,01	1,86	0,17	0,00	0,00	180601
4	Рыба (филе) запеченная	70	13,67	3,35	2,94	96,55	0,08	0,83	8,26	2,04	291,14	425,19	25,53	0,47	0,06	123,96	120408
5	Изделия макаронные отварные	120	4,42	3,49	28,20	161,91	0,07	0,00	10,80	0,64	12,44	36,35	6,66	0,68	0,02	0,92	130401
6	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
7	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
8	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		28,76	18,40	93,75	655,71	0,40	23,16	19,06	8,04	489,85	638,80	82,53	4,03	0,18	132,20	

Подник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			11,87	11,78	63,39	407,06	0,15	1,21	20,26	3,08	250,54	235,29	38,17	1,05	0,32	18,39	
Ужин																	
1	Котлеты рубленые из птицы (цыпленка) собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	6,13	5,64	5,82	98,54	0,03	0,47	22,11	0,18	33,06	61,82	7,49	0,50	0,06	2,56	120619
2	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,60	6,43	34,27	225,36	0,26	0,00	16,20	0,53	14,29	179,98	119,98	9,61	0,13	3,54	130309
3	Кисель абрикосовый	200	0,53	0,03	19,19	79,13	0,01	0,40	0,00	0,55	20,15	18,45	10,50	1,13	0,02	0,00	160219 160228
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,85	12,70	69,28	454,82	0,32	0,87	38,31	1,60	72,20	277,06	140,56	11,49	0,21	6,09	
Ужин 2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			7,46	9,98	27,82	230,94	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			71,45	70,40	307,94	2151,12	1,11	34,85	166,23	14,52	1182,50	1538,94	348,50	20,35	1,13	185,49	
День 14 (четверг)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (манная)	180	6,56	7,16	30,75	213,69	0,06	0,73	29,16	0,45	155,90	135,97	22,22	0,44	0,17	11,34	120205
2	Какао на молоке	200	3,67	3,48	14,63	104,52	0,02	0,54	13,50	0,01	114,32	108,10	29,60	1,00	0,13	8,10	160101
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			14,15	14,19	55,37	405,84	0,11	1,34	68,66	0,85	374,92	314,87	57,92	1,78	0,33	19,44	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
Итого:			0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Сельдь с луком	60	7,37	6,00	1,33	88,78	0,02	1,62	8,40	1,55	68,02	253,04	19,07	0,59	0,06	34,09	100612-1
2	Суп с клецками на мясном бульоне	200	7,40	1,53	19,50	121,39	0,08	3,44	0,01	0,44	18,45	60,03	15,81	0,84	0,08	4,34	110332-2
3	Запеканка картофельная с мясом отварным	180	17,60	16,95	31,84	350,33	0,25	18,00	16,20	0,54	43,63	244,84	56,02	3,61	0,25	15,03	120534
4	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			36,04	25,46	86,02	717,30	0,40	26,06	24,61	3,20	195,30	635,21	104,49	8,01	0,41	55,46	
Подник																	
1	Запеканка со свежими фруктами	100	4,56	4,49	23,92	154,30	0,11	1,85	14,00	0,14	73,12	98,94	26,24	1,10	0,08	6,17	120239
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,40	90,24	0,05	1,12	32,00	0,00	192,00	152,00	22,40	0,16	0,27	14,40	230103
Итого:			10,66	13,19	48,74	356,28	0,17	2,97	48,00	0,84	270,92	268,94	52,64	1,68	0,36	20,57	
Ужин																	
1	Тефтели мясные с соусом собственного производства	50	4,21	4,17	5,70	77,20	0,03	1,22	0,75	0,66	13,89	49,39	7,76	0,67	0,04	1,96	120539
2	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	21,05	180,12	0,14	13,91	0,00	4,23	32,47	85,14	39,18	1,30	0,11	6,68	130203
3	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	119,62	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	0,03	0,00	160238

4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,38	14,19	65,86	428,74	0,21	67,13	0,79	5,58	62,86	163,01	54,26	2,75	0,18	8,65	
Ужин2																	
1	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203 160220
2	Булочка Домашняя	30	2,12	2,73	18,89	108,57	0,03	0,00	9,00	0,32	5,13	17,74	3,18	0,26	0,01	0,56	190113
	Итого:		2,23	2,77	43,34	207,17	0,04	10,00	9,00	0,39	14,66	26,43	6,28	0,45	0,02	0,66	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		72,77	70,04	307,57	2151,72	0,95	111,50	151,07	11,19	933,86	1421,25	285,20	16,50	1,33	105,57	
День 15 (пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Омлет натуральный, запеченный	100	10,44	11,24	1,95	150,68	0,06	0,18	10,58	0,47	78,71	171,87	13,26	1,92	0,37	17,88	120301
2	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,90	3,84	17,66	120,84	0,02	0,72	18,00	0,00	145,50	109,20	16,80	0,15	0,16	10,80	160104
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		16,02	23,93	29,69	398,21	0,10	0,90	58,58	0,91	230,11	299,77	32,66	2,33	0,54	29,58	
Завтрак 2																	
1	Флоды и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	210103
	Итого:		1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	0,05	0,00	
Обед																	
1	Салат Мозанка	60	1,72	4,42	6,09	71,07	0,05	4,21	0,01	1,73	22,17	41,08	15,13	0,57	0,06	3,76	100515-1
2	Щи из капусты свежей на бульоне мясном с мелкошинкованными овощами	200	3,98	2,39	6,66	64,05	0,05	15,64	10,00	0,16	110,17	36,03	16,61	0,58	0,05	3,28	110111
3	Суфле из отварного мяса (говядина)	70	11,63	11,05	5,98	169,88	0,05	0,13	3,16	0,99	41,04	138,10	15,90	1,70	0,16	7,98	120537
4	Рис отварной	120	2,97	3,39	32,79	173,54	0,03	0,00	10,80	0,20	4,90	63,91	21,07	0,44	0,02	0,91	130301
5	Напиток из плодов сухих (изюм)	200	0,28	0,06	21,88	89,17	0,02	0,00	0,06	0,06	10,02	15,48	5,04	0,40	0,01	0,00	160242
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		23,49	22,13	91,60	659,57	0,25	19,97	24,03	3,66	243,00	361,40	81,35	4,55	0,31	17,93	
Полдник																	
1	Лапшевники с творогом	100	9,18	5,93	24,26	187,19	0,09	0,17	22,96	1,33	115,30	222,50	12,22	0,69	0,11	0,84	120237
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	6,24	4,00	6,72	87,84	0,00	0,48	32,00	0,00	198,40	147,20	22,40	0,16	0,21	0,00	230102
	Итого:		18,16	11,67	46,23	362,60	0,13	0,71	59,10	1,68	331,41	401,33	39,45	1,17	0,36	2,68	
Ужин																	
1	Тефтели рыбные	50	6,64	1,06	5,60	58,51	0,05	0,88	5,63	0,50	133,61	195,17	13,22	0,35	0,03	53,45	120403
2	Пюре картофельное	180	3,99	4,60	25,90	161,01	0,19	15,13	15,66	0,19	65,36	117,50	39,10	1,41	0,17	10,71	130101
3	Компот из плодов свежих	200	0,06	0,06	21,35	86,14	0,00	1,40	0,00	0,03	2,84	1,54	1,26	0,37	0,00	0,28	160209-1
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		12,28	6,32	62,86	357,46	0,26	17,41	21,29	1,06	206,51	331,00	56,18	2,37	0,21	64,44	
Ужин 2																	
1	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		1,52	3,60	42,51	208,52	0,02	1,50	2,00	0,80	13,13	24,49	5,50	0,53	0,01	0,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		72,98	68,15	293,89	2080,86	0,80	50,49	164,99	8,51	1032,15	1445,99	257,13	11,56	1,48	114,63	
	Итого за 5 дней		70,10	67,56	300,29	2089,61	1,39	83,48	163,88	10,87	1036,89	1395,99	280,97	15,09	1,24	113,64	
День 16 (Понедельник)																	
Завтрак 1																	

1	Каша пшеничная молочная	180	7,01	6,57	36,23	232,09	0,19	0,41	21,06	0,16	96,89	163,15	45,25	1,26	0,11	8,41	120201
2	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	10,11	40,62	0,00	1,60	0,00	0,01	5,37	6,65	0,48	0,05	0,00	0,00	160106
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			10,96	10,13	56,34	360,34	0,22	2,08	47,06	0,56	206,95	240,60	51,83	1,66	0,15	8,41	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	100	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	210102
Итого:			0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	0,03	2,00	
Обед																	
1	Салат из моркови с сахаром	60	0,71	4,25	5,57	63,36	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,11	20,75	0,39	0,04	2,73	100302
2	Рассольник Ленинградский	200	2,05	3,21	13,82	92,35	0,09	7,42	6,00	1,05	56,56	61,20	21,27	0,79	0,07	4,30	110201
3	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	70	7,47	8,49	8,42	139,96	0,04	0,07	3,89	1,30	21,89	82,83	10,66	1,05	0,07	3,38	120535
4	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,06	4,29	22,85	150,24	0,17	0,00	10,80	0,36	9,53	119,99	79,99	6,41	0,08	2,36	130309
5	Сок фруктовый ДП (см. приложение №2)	150	0,75	0,15	15,15	64,95	0,02	3,00	0,00	0,15	10,50	10,50	6,00	2,10	0,02	0,00	
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
Итого:			18,96	21,21	84,00	602,72	0,39	13,23	20,69	5,45	167,98	371,43	146,26	11,60	0,28	14,77	
Полдник																	
1	Сырники по-киевски	100	14,49	8,26	37,00	280,32	0,13	0,54	36,01	0,50	180,46	381,42	18,71	0,81	0,20	2,60	120320
2	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			18,97	13,06	53,64	408,00	0,18	1,50	52,01	0,50	378,86	533,42	42,71	0,97	0,44	17,00	
Ужин																	
1	Печень по-строгановски	50	7,46	5,17	2,09	84,70	0,12	12,73	1797,13	0,43	181,53	142,05	8,96	5,64	0,83	6,16	120536
2	Изделия макаронные отварные	180	6,64	5,23	42,30	242,86	0,10	0,00	16,20	0,95	18,66	54,52	9,99	1,02	0,03	1,39	130401
3	Компот из плодов свежих (яблоки)	200	0,12	0,12	22,92	93,24	0,01	3,00	0,00	0,06	5,40	3,30	2,70	0,72	0,01	0,60	160209
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			15,82	11,12	77,31	472,60	0,25	15,73	1813,33	1,79	210,29	216,67	24,24	7,62	0,87	8,14	
Ужин 2																	
1	Напиток вишневый	200	0,10	0,02	17,26	69,62	0,00	1,80	0,00	0,04	4,92	3,60	3,12	0,11	0,00	0,24	160204 160231
2	Булочка Городская	30	2,45	2,11	14,79	87,91	0,03	0,05	5,63	0,33	14,78	27,71	4,21	0,30	0,03	1,61	190102
Итого:			2,55	2,13	32,04	157,53	0,04	1,85	5,63	0,37	19,70	31,31	7,33	0,41	0,03	1,85	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			68,16	57,85	311,43	2038,99	1,12	94,38	1938,70	8,86	1017,78	1416,43	285,37	22,55	1,80	52,17	
День 17 (Вторник)																	
Завтрак 1																	
1	Суфле творожное запеченное	100	15,24	9,83	15,41	211,10	0,13	0,47	44,01	0,33	231,80	449,99	21,28	0,66	0,26	4,09	120319
2	Соус клюквенный	10	0,01	0,00	5,29	21,19	0,00	0,18	0,00	0,01	0,55	0,36	0,18	0,02	0,00	0,00	140208
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			23,04	25,03	50,25	518,47	2,57	1,32	115,01	0,83	479,55	637,89	57,56	2,78	0,44	21,99	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	

Обед																	
1	Салат из помидоров свежих и яблок	60	0,34	6,17	4,21	73,78	0,02	8,10	0,00	2,84	8,94	8,90	6,88	0,96	0,01	1,08	100526-1
2	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	3,76	4,04	10,05	91,58	0,04	11,90	16,00	0,19	77,45	42,17	19,09	0,90	0,05	4,80	110109
3	Бефстроганов из мяса отварного	70	11,49	11,23	2,68	157,71	0,04	0,25	10,48	0,29	58,65	128,02	16,60	1,61	0,11	6,02	120548
4	Картофель отварной, запеченный со сливочным маслом	120	2,73	3,51	22,07	130,82	0,16	13,52	10,80	0,17	21,82	79,35	31,17	1,23	0,11	7,09	130105
5	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
	Итого:		21,52	25,83	85,09	658,90	0,33	33,77	37,34	4,07	231,77	340,72	86,38	5,98	0,31	20,99	
Полдник																	
1	Оладьи	100	7,39	6,98	43,45	266,18	0,11	0,17	4,26	3,07	51,54	82,44	13,82	0,83	0,07	3,99	120702
2	Повидло	5	0,00	0,00	3,30	13,20	0,00	0,08	0,00	0,01	0,60	0,85	0,35	0,06	0,00	0,00	140210
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,64	5,12	6,08	88,96	0,06	1,28	32,00	0,00	192,00	156,80	24,00	0,16	0,26	14,40	230101
	Итого:		12,03	12,10	52,83	368,34	0,17	1,53	36,26	3,08	244,14	240,09	38,17	1,05	0,33	18,39	
Ужин																	
1	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	50	7,98	6,38	6,25	114,28	0,04	0,00	0,00	0,36	7,23	81,19	9,93	1,17	0,06	2,63	120540
2	Капуста тушеная	180	3,85	7,42	13,37	135,63	0,08	57,96	0,00	3,48	350,15	76,98	39,56	1,42	0,09	6,73	130201
3	Напиток смородина	200	0,12	0,05	16,86	68,35	0,00	12,00	0,00	0,08	4,80	3,96	3,72	0,20	0,00	0,12	160207 160229
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		13,54	14,44	46,48	370,06	0,14	69,96	0,00	4,27	366,89	178,93	55,81	3,04	0,16	9,48	
Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
	Итого:		2,66	4,86	30,29	175,54	0,02	0,24	8,00	0,70	57,97	60,17	9,60	0,49	0,06	3,60	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см. приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		73,11	82,58	272,78	2126,83	3,27	114,82	196,61	13,11	1393,11	1466,60	254,71	15,09	1,33	76,04	
День 18 (Среда)																	
Завтрак 1																	
1	Каша жидкая на молоке (из хлопьев овсяных)	180	5,50	8,36	25,78	200,42	0,14	0,41	26,60	0,50	99,64	154,53	45,43	1,11	0,12	8,31	120224
2	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,99	39,96	0,00	0,00	0,00	0,00	3,77	5,77	0,00	0,03	0,00	0,00	160105
3	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
3	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
	Итого:		9,50	20,16	45,85	402,90	0,16	0,48	82,60	0,99	209,31	233,00	51,53	1,50	0,17	9,21	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	210104
	Итого:		0,32	0,24	8,24	36,40	0,02	4,00	0,00	0,32	15,20	12,80	9,60	1,84	0,02	0,80	
Обед																	
1	Винегрет	60	0,96	6,11	5,46	80,67	0,04	4,99	0,00	2,73	22,91	28,40	12,44	0,54	0,03	2,86	100501
2	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на бульоне из птицы	200	4,62	3,66	12,44	101,18	0,04	1,20	14,72	0,33	9,70	26,91	6,92	0,47	0,02	1,00	110333
3	Рагу из мяса птицы	180	15,21	14,00	20,61	269,20	0,17	12,92	37,80	1,86	38,28	164,53	41,03	2,05	0,17	9,04	120609
4	Кисель из клюквы быстрозамороженной	200	0,06	0,02	24,09	96,78	0,00	1,50	0,00	0,10	7,33	6,49	1,50	0,11	0,00	0,00	160203-1
5	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103

Итого:			12,81	9,02	80,82	455,69	0,16	3,00	48,40	1,55	172,52	163,18	24,33	2,08	0,09	2,58	
Ужин2																	
1	Молоко ультрапастеризованное	200	6,00	6,40	9,40	119,20	0,04	1,20	30,00	0,00	242,00	182,00	28,00	0,20	0,26	18,00	230105
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
Итого:			7,46	9,98	27,82	230,94	0,06	1,20	32,00	0,70	247,80	200,00	32,00	0,62	0,27	18,00	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за день			78,63	69,09	293,97	2112,20	0,87	38,67	205,00	10,49	1394,95	1651,98	298,17	13,80	1,44	191,57	
День 20 (Пятница)																	
Завтрак 1																	
1	Пудинг из творога запеченный	100	16,82	10,29	16,77	226,93	0,14	0,43	50,01	0,34	258,46	501,14	21,41	0,57	0,25	1,76	120318
2	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10	0,72	0,85	5,55	32,73	0,01	0,10	4,20	0,02	31,70	21,90	3,40	0,02	0,04	0,90	140201
3	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,79	3,40	19,47	123,66	2,42	0,60	15,00	0,00	141,30	114,84	30,00	1,73	0,13	17,00	160103
4	Сыр полутвердый для детского (дошкольного и школьного) питания с жирностью до 45%	10	2,32	2,95	0,00	35,83	0,00	0,07	26,00	0,05	100,00	54,00	3,50	0,10	0,03	0,00	100102
5	Масло коровье сладкосливочное несоленое	10	0,08	8,25	0,08	74,89	0,00	0,00	30,00	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02	0,01	0,90	140110
6	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			25,33	26,34	51,88	545,85	2,59	1,20	125,21	0,85	537,36	710,58	60,91	2,68	0,47	20,56	
Завтрак 2																	
1	Фрукты и ягоды свежие (см. приложение 1)	80	0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	210110
Итого:			0,32	0,32	7,84	35,52	0,02	8,00	0,00	0,16	12,80	8,80	7,20	1,76	0,02	1,60	
Обед																	
1	Икра из уваренных кабачков	60	0,72	2,82	4,62	46,74	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	0,02	0,00	100502 100518
2	Щи из свежей капусты	200	1,60	3,04	6,74	60,70	0,05	15,64	6,00	1,02	122,93	36,91	16,79	0,58	0,05	3,24	110105
3	Суфле из печени	70	11,61	5,25	8,35	127,09	0,18	17,45	2523,15	1,58	135,77	218,97	14,58	8,12	1,20	9,63	120538
4	Соус сметанный	5	0,17	0,66	0,49	8,59	0,00	0,01	3,75	0,02	19,67	2,32	0,35	0,01	0,00	0,24	140106
5	Пюре картофельное	120	2,66	3,07	17,27	107,34	0,12	10,09	10,44	0,12	43,57	78,33	26,06	0,94	0,11	7,14	130101
6	Компот из плодов сухих	200	0,28	0,06	27,88	113,15	0,02	0,00	0,06	0,06	10,20	15,48	5,04	0,42	0,01	0,00	160209-2
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,20	40,06	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00	200103
8	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			19,95	15,72	83,54	555,46	0,44	48,96	2543,40	4,58	406,04	436,80	78,23	11,42	1,40	22,25	
Полдник																	
1	Каша жидкая на молоке (гречневая)	120	4,28	5,68	15,22	129,07	0,07	0,52	21,96	0,14	108,76	118,76	38,56	2,22	0,14	8,72	120221
2	Печенье	20	1,46	3,58	18,42	111,74	0,02	0,00	2,00	0,70	5,80	18,00	4,00	0,42	0,01	0,00	
3	Кисломолочный напиток (см. приложение №3)	160	4,48	4,80	16,64	127,68	0,05	0,96	16,00	0,00	198,40	152,00	24,00	0,16	0,24	14,40	230104
Итого:			10,22	14,06	50,28	368,49	0,14	1,48	39,96	0,84	312,96	288,76	66,56	2,80	0,39	23,12	
Ужин																	
1	Котлеты мясные рубленые собственного производства, запеченные с соусом молочным	50	5,33	6,06	6,02	99,97	0,03	0,05	2,78	0,93	15,64	59,16	7,61	0,75	0,05	2,41	120535
2	Рагу из овощей	180	3,12	9,27	21,05	180,12	0,14	13,91	0,00	4,23	32,47	85,14	39,18	1,30	0,11	6,68	130203
3	Кисель из смородины	200	0,11	0,04	24,45	98,60	0,00	10,00	0,00	0,07	9,53	8,69	3,10	0,18	0,00	0,10	160203 160220
4	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,60	0,60	10,00	51,80	0,02	0,00	0,00	0,34	4,70	16,80	2,60	0,24	0,01	0,00	200102
Итого:			10,16	15,97	61,52	430,49	0,19	23,97	2,78	5,57	62,34	169,79	52,49	2,48	0,16	9,20	

Ужин2																	
1	Чай с молоком с сахаром	200	1,20	1,28	11,87	63,80	0,01	0,24	6,00	0,00	52,17	42,17	5,60	0,07	0,05	3,60	160108
2	Булочка Любимая	30	2,74	1,74	15,24	87,56	0,04	0,06	4,14	0,35	17,71	31,63	4,83	0,33	0,04	1,84	190107
	Итого:		3,94	3,02	27,11	151,36	0,05	0,30	10,14	0,35	69,87	73,80	10,43	0,40	0,09	5,44	
1	Вода питьевая детская (на весь день) (см.приложение №4)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого за день		69,93	75,42	282,17	2087,17	3,43	83,89	2721,49	12,35	1401,37	1688,53	275,82	21,53	2,52	82,15	
	Итого за 5 дней		69,33	69,78	289,56	2063,62	1,92	87,05	1052,63	10,86	1202,10	1465,56	269,22	16,88	1,62	101,72	
	Итого за 20 дней		69,84	71,09	291,28	2084,33	1,39	84,52	652,67	10,97	1128,64	1414,81	270,50	15,74	1,43	100,54	

Приложение №1

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню

Распределение плодов и ягод по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование плода	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Яблоко*			x				x			x			x				x			x
Груша*	x			x				x			x			x				x		
Апельсин*						x										x				
Банан*		x			x				x			x			x				x	

*Возможна замена на фрукт в ассортименте или сок фруктовый (овощной) в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение №2

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню

Распределение соков фруктовых по дням циклического меню в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Сок яблочный*								x						x						
Сок яблочно-абрикосовый*	x															x				
Сок мультифрукт*					x							x								
Сок яблочно-виноградный*										x										x

*Возможна замена на сок фруктовый (овощной) в ассортименте или фрукт в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение кисломолочных напитков

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей в возрасте 1,5-3 в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Йогурт питьевой ягодный*	x																x			
Кефир*		x			x			x			x			x				x		
Йогурт питьевой фруктовый*			x			x			x			x			x				x	
Биокефир*				x			x			x			x			x				x

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Распределение кисломолочных напитков по дням циклического меню к рациону питания для детей в возрасте 3-7 в дошкольных общеобразовательных учреждениях

Наименование	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ацидофилин *	x																x			
Кефир*		x			x			x			x			x				x		
Ряженка *			x			x			x			x			x				x	
Биоюгурт фруктовый питьевой *				x			x			x			x			x				x

*Возможна замена на кисломолочный напиток в ассортименте. Не допускается использовать один и тот же продукт два раза подряд.

Приложение №4

Вода питьевая детская бутилированная. Потребность в питьевой воде, превышающая объемы бутилированной, обеспечивается кипяченой водой, при условии её хранения не более 3 часов.

Варианты замены блюд при организации питания в дошкольных общеобразовательных учреждениях

День	Прием пищи (6-ти разовое питание)	Заменяемое блюдо	Варианты замены
		Наименование	Наименование
2	Ужин	Тефтели рыбные	Рыба (филе) запеченная
3	Ужин	Свекла тушеная	Рагу из овощей
4	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат Мозайка
5	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные "Дары лета"
5	Обед	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	Котлеты рубленые из фарша рыбного Картофель отварной
5	Полдник	Соус абрикосовый	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности
5	Ужин	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
6	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А на мясном бульоне
7	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
7	Обед	Тефтели рыбные	Рыба (филе) запеченная
7	Ужин	Огурцы свежие	Огурцы консервированные (без уксуса)
7	Ужин	Голубцы ленивые	Плов мясной
8	Полдник	Сырники по-киевски	Сырники
9	Обед	Салат из помидоров с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
9	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Фрикадельки мясные паровые собственного производства Капуста тушенная
10	Обед	Салат из отварного картофеля, свежего огурца и зеленого салата	Салат картофельный с растительным маслом
10	Ужин	Свекла тушеная	Рагу из овощей
11	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с растительным маслом или Консервы овощные "Дары лета"
12	Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
12	Ужин	Помидоры свежие	Горошек зеленый консервированный
12	Ужин	Капуста, тушенная с мясом	Плов мясной

13	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
13	Обед	Рыба (филе) запеченная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
14	Обед	Суп с клецками на мясном бульоне	Суп с изделиями макаронными (фигурными) группы А
15	Ужин	Тефтели рыбные Пюре картофельное	Рыба, запеченная с картофелем по-русски
16	Полдник	Сырники по-киевски	Сырники
17	Обед	Салат из помидоров свежих и яблок	Салат Мозайка
18	Полдник	Соус абрикосовый	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности
18	Ужин	Тефтели рыбные Картофель отварной	Рыба, запеченная с картофелем по-русски
19	Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	Суп-пюре из гороха
19	Обед	Рыба (филе) припущенная	Котлеты рубленые из фарша рыбного
19	Ужин	Огурцы консервированные (без уксуса)	Огурцы свежие
20	Обед	Икра из уваренных кабачков	Салат из свеклы с солеными огурцами или Консервы овощные "Дары лета"
20	Обед	Суфле из печени Пюре картофельное	Запеканка картофельная с печенью

Примечание: По желанию родителей в полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года в период после 1 марта.

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат из отварной моркови с сыром
6	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	Салат овощной с фасолью
7	Обед	Салат из сборных овощей	Салат из отварной моркови с сыром
8	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Салат Осенний
13	Обед	Салат из капусты с растительным маслом	Винегрет
16	Обед	Салат из моркови с сахаром	Салат из отварной моркови с сыром
19	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	Салат овощной с фасолью