



**Примерное двухнедельное меню для детей от 1-3 лет
с 10,5 часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Каша овсяная молочная	150/3	4.85	7.68	15.12	172.08	3717
	Чай с сахаром и лимоном	150	0.04	0	10.93	54.92	3604
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/7/10	5.25	7.54	11.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	360	14.64	20.92	57.61	388.2	
2 завтрак	Бифилайф	150	4.5	5.7	13.2	101.2	
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	150/8	2.16	5.5	10.3	104	35
	Плов с курицей	180	8.81	6.33	16.65	148.6	125
	Поджаренная картошка	40	0.02	2.04	5.9	53	3889
	Напиток из шиповника	150	0.32	0	10.18	50.16	3496
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	20.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	590	13.87	14.41	73.09	545.56	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	11.58	54.07	
	Суфле из отварной горбуши	50	8.8	7.4	4.66	113	122
	Овощное рагу	120	2.82	4.02	9.05	95.97	92
	Чай с сахаром	150	0	0	10.97	54	3905
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	8.02	46.2	
	Кондитерские изделия	20	2.66	2.83	28.22	105.9	
	Итого:	600	16.33	14.43	72.5	469.14	
Итого за день:			44.84	49.76	203.2	1402.9	
2-ый день, вторник							
Завтрак	Пудинг творожный с повидлом	150/20	9.08	11.1	20.4	319.04	113
	Какао с молоком	150	3.2	3.3	19	76	166
	Батон с маслом сливочным	20/7	3.11	5.33	21.36	101.93	3995
	Итого завтрак:	347	15.39	19.73	60.76	496.97	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4	5.7	17.2	102.2	
	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	150/8	1.6	2.95	10.63	76.2	33

Обед	Пюре картофельное	120	2.97	3.95	12.01	104.57	61
	Котлета мясная	50	8.9	5.81	9.23	170.65	130
	Подгарнировка	40	0.02	2.04	5.9	23	
	Компот из ягод	150	0.08	0.08	14.8	41.78	4064
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	578	20.13	21.07	89.83	607	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	50.07	
	Подгарнировка	40	0.02	2.04	4.9	53	
	Омлет запечённый	130	4.42	4.9	16.59	107	109
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Чай с сахаром	150	0	0	10.97	44	3905
	Итого :	445	6.49	7.12	53.06	300.27	
	Итого за день:		42.01	47.92	203.65	1404.24	
3-ый день, среда							
Завтрак	Каша манная молочная	150/3	3.53	4.75	11.07	168	101
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.82	11.87	115.53	165
	Батон с масло сливочным и сыром	20/7/10	4.25	6.54	15.36	141.2	
	Итого завтрак:	370	10.58	14.11	38.3	424.73	
2 завтрак	Кефир с сахарным сиропом	150	5.7	6.39	8.19	102.34	
Обед	Суп гороховый на мясном бульоне	150	3.32	6.22	13.4	116.6	3847
	Каша гречневая рассыпная	120	5.42	4.3	26.24	115	3378
	Гуляш из говядины	50	6.49	8.92	12.59	125	124
	Подгарнировка	40	0.3	0	1.8	7	
	Компот из сухофруктов	150	0.49	0.03	17.08	92	159
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	20.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
Итого обед:	570	24.28	26.4	109.36	646.54		
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	30.07	
	Салат из свежих огурцов	40	0.28	0.04	0.763	75	1
	Картофель запеченный в яйце	150	6.25	6.57	13.77	165.94	65
	Чай с сахаром	150	0	0	11.8	24.79	
	Хлеб пшеничный	30	1.04	0.36	20.04	42.4	
	Итого:	465	8.1	6.97	56.953	338.2	
	Итого за день:		42.96	47.48	204.613	1409.47	
4-ый день, четверг							
Завтрак	Каша рисовая с молоком	150/3	3.47	3.14	19.01	158	4030
	Чай с молоком	180	2.76	2.96	11.57	66.15	3457

завтрак	Батон с маслом сливочным	20/7	3.11	0.32	16.36	101.93	
	Итого завтрак:	357	9.34	6.42	46.94	326.08	
2 завтрак	Ряженка	150	5	4	8.2	105	
Обед	Суп овсяный с овощами и сметаной	150/8	3	5.5	9.3	115	46
	Котлета мясная	50	9.9	8.81	18.23	201	130
	Пюре картофельное	120	2.97	3.95	15.01	120	61
	Подгарнировка	40	1.3	5.3	8.28	60	8
	Кисель Виошка	150	0	0	16.94	37	161
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	578	24.73	28.1	96.02	726.6	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	30.07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	6.08	13.1	25.32	219.04	113
	Чай с сахаром	150	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	445	8.13	13.28	60.89	349.31	
	Итого за день:		42.2	47.8	203.85	1401.99	
5-ый день, пятница							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150/3	4.66	2.81	18.2	155.92	99
	Кофейный напиток с молоком	180	3.9	2.5	14.6	66	
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/7/10	5.25	5.54	11.36	141.2	
	Итого завтрак:	370	13.81	10.85	44.16	363.12	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	10	2.3	12	103	
Обед	Щи со свежей капусты со сметаной	150/8	1.69	2.76	8.13	65.35	27
	Макароны отварные	120	1.88	2.48	20.92	113	106
	Рулетик «Витаминный»	50	4.88	5.7	3.61	121.98	3424
	Соус красный	30	0.38	1.21	3.49	20.18	151
	Подгарнировка	40	0.3	6.5	3.2	41	4043
	Компот из сухофруктов	150	0.49	0.03	12.08	52	159
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	608	22.18	21.52	83.49	605.11	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	30.07	
	Филе рыбы запеченное с овощами	100	4.78	10.09	3.78	152.01	3518
	Салат Винегрет	40	0.3	0	1	60	4012
	Чай с сахаром	180	0	0	14.97	54	
	Кондитерские изделия	20	0.66	4.83	45.22	135.9	
	Итого :	435	6.27	14.92	75.55	431.98	

	Итого за день:		42.26	47.29	203.2	1400.21	
2-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.2	3.75	16.53	155	41
	Какао с молоком	180	4.32	3.3	14	66	
	Батон с маслом сливочным	20/7	3.11	5.32	18.36	99.3	
	Итого завтрак:	357	11.63	12.37	48.89	320.3	
2 завтрак	Снежок	150	8	4	15	110	
Обед	Суп Рассольник со сметаной	150/8	3.34	5.22	8.76	99	32
	Картофель запеченный	120	2.88	7.3	15.07	112	66
	Суфле куриное	50	2.2	2.3	10.2	155	150
	Соус красный	30	0.38	1.21	1.49	45	
	Подгарнировка	40	1.34	2.11	4.14	55.3	3922
	Компот из кураги с изюмом	150	0.5	0	14.72	33.5	3773
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	758	21.2	22.68	89.44	698.4	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	25.07	
	Бигус с говядиной	180	4.54	8	10.28	159	45/8
	Чай с сахаром	150	0	0	13.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Кондитерские изделия	20	2.66	3.83	20.22	99	
	Итого:	475	9.25	12.01	65.07	383.27	
	Итого за день:		42.08	47.06	203.4	1401.97	
2-ый день, вторник							
Завтрак	Каша Дружба молочная	150/3	4.8	3	22.6	160.4	100
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0	12.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/7/10	4.25	4.54	11.36	141.2	
	Итого завтрак:	370	9.09	7.54	46.89	356.52	
2 завтрак	Ряженка	150	4.2	8	10.2	108.7	
Обед	Суп рыбный с горбушей	150	4.5	5.9	13.8	99.75	
	Греча рассыпчатая	120	2.97	2.95	17.01	124.57	
	Тефтели из говядины с соусом	50/30	6.4	7.1	16.12	132	
	Подгарнировка	40	0.78	3.98	11.1	55	
	Компот из сухофруктов	150	0.49	0.03	14.08	52	159
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	600	21.9	28.5	102.37	660.62	

Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	25.07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	9.08	11.1	18.4	259.04	113
	Чай с сахаром	150	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого:	445	11.13	11.28	53.97	384.31	
Итого за день:			42.12	47.32	203.23	1401.45	

3-ый день, среда

Завтрак	Каша пшённная молочная	150/3	4.38	5.28	22.68	154.72	
	Кофейный напиток с молоком	180	3.9	4.5	21.6	66	
	Батон с маслом сливочным	20/7	3.11	5.32	21.36	111.93	
	Итого завтрак:	360	11.39	15.1	65.64	332.65	
2 завтрак	Кефир с сахарным сиропом	150	3.7	4.39	11.19	99.34	
Обед	Суп куриный с макаронами	150	1.73	5.06	14.97	88.7	
	Рис припущенный	120	4.08	2.06	18,0,3	100.29	
	Котлета куриная паровая	50	4.88	8.7	9.61	156.98	
	Соус томатный	30	0.38	1.21	1.49	13.18	
	Подгарнировка	40	0.8	0.052	2.69	10.4	
	Напиток из шиповника	150	0.32	0	14.18	45.16	159
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	600	18.45	22.012	74.19	602.65	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	25.07	
	Картофель запеченный	150	2.88	4.3	18.07	147	
	Кнели рыбные	50	7.76	5.76	9.58	157.6	
	Свежий огурец	40	0.28	0.04	0.763	35	
	Чай с сахаром	150	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	515	12.97	10.28	63.983	464.87	
Итого за день:			42.81	47.392	203.813	1400.17	

4-ый день, четверг

Завтрак	Омлет запеченный	150	5.6	4.23	22.75	176	
	Чай с сахаром и лимоном	180	0.04	0	12.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/7/10	3.25	5.54	11.36	131.2	
	Итого завтрак:	367	8.89	9.77	47.04	362.12	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	4	3.3	15	106	
	Суп крестьянский со сметаной	150/8	3.71	5.13	17	122	
	Жаркое с говядиной	180	8.4	14.6	18	187	
	Салат из св. огурцов с помидорами с растит маслом	40	0.4	4.8	2.2	47	

Обед	Кисель ягодный	150	0.162	0	23.3	103	
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	44	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	588	19.232	28.37	95.56	655.2	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	25.07	
	Пудинг творожный с повидлом	150/20	12.08	9.1	25.4	259.04	113
	Чай с сахаром	150	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	445	14.13	9.28	60.97	384.31	
	Итого за день:		42.252	47.42	203.57	1401.63	

5-ый день, пятница

Завтрак	Каша пшеничная молочная	150/3	3.2	4.08	19.6	129	
	Какао с молоком	180	3.2	3.3	14	86	166
	Батон с маслом сливочным	20/7	3.11	5.32	18.36	111.93	
	Итого завтрак:	360	9.51	12.7	51.96	326.93	
2 завтрак	Бифилайф	150	5.2	4.3	13	92	
Обед	Суп пюре из овощей со сметаной	150/8	2.34	5.2	4.7	65	
	Печень по - строгановски	50/20	5.5	6.1	1.9	150	
	Макароны отварные	120	4.4	3.6	15	110	
	Салат из свеклы с грецким орехом	40	0.78	2.98	5.1	55	
	Компот из ягод	150	0.097	0	16.1	60.2	
	Хлеб ржаной	30	1.04	0.36	10.04	42.4	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	578	20.877	22.72	75.86	620.8	
Уплотненный Полдник	Фрукт	95	0.53	0	10.58	25.07	
	Пюре картофельное	120	2.97	2.95	8.01	104.57	
	Биточки рыбные	50	5.76	4.76	6.58	107.6	
	Кондитерские изделия	20	1.66	3.83	25.22	115.9	
	Чай с сахаром	150	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	465	12.44	11.72	75.38	453.34	
	Итого за день:		42.827	47.14	203.2	1401.07	



**Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет
с 9-10 часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход г.	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	4.85	7.68	20.12	192.08	3717
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0	12.93	54.92	3604
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5.25	7.54	11.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	457	10.14	15.22	44.41	408.2	
2 завтрак	Бифилайф	150	4.5	5.7	13.2	122.2	
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	200/10	4.16	7.5	20.3	134	35
	Плов с курицей	220	13.81	9.33	22.65	244.6	125
	Поджаренная картошка	60	0.02	4.04	5.9	53	
	Напиток из шиповника	200	0.32	0	18.18	75.16	3496
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	760	27.37	27.11	110.29	767.56	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	15.58	54.07	
	Суфле из отварной горбуши	80	9.8	9.4	6.66	153	122
	Овощное рагу	150	2.82	4.02	14.05	101.97	92
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	3905
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Выпечка	60	2.66	4.83	45.22	215.9	
	Итого:	610	17.33	18.43	106.5	625.14	
	Итого за день:		54.84	60.76	261.2	1800.9	

2-ый день, вторник

Завтрак	Пудинг творожный с повидлом	150/20	12.08	11.1	25.4	319.04	113
	Какао с молоком	200	3.2	3.3	19	96	166
	Батон с масло сливочным	40/7	3.11	5.33	21.36	131.93	3995
	Итого завтрак:	417	18.39	19.73	65.76	546.97	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	5	5.7	21.2	122.2	
Обед	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	200/10	3.6	2.95	10.63	76.2	33
	Пюре картофельное	150	2.97	3.95	22.01	144.57	61
	Котлета мясная	80	12.9	8.81	22.23	245.65	130
	Подгарнировка	60	0.6	2.7	4.82	36.69	
	Компот из ягод	200	0.08	0.08	19.8	61.78	4064
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	770	29.71	24.73	130.75	825.69	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	19.58	54.07	
	Подгарнировка	60	1.54	2.15	13.36	104	
	Омлет запечённый	150	13	13.8	5.2	192	109
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	3905
	Итого :	530	16.59	16.13	63.13	450.27	
Итого за день:			59.6	60.59	259.64	1822.93	
3-ый день, среда							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	4.53	6.75	21.07	188	101
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.82	16.87	115.53	165
	Батон с масло сливочным и сыром	40/7/10	5.25	7.54	21.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	457	12.58	17.11	59.3	464.73	
2 завтрак	Кефир с сахарным сиропом	150	5.7	6.39	8.19	102.34	
Обед	Суп гороховый с гренками	200	3.32	8.22	23.4	186.6	3847
	Греча рассыпчатая	150	5.42	4.3	36.24	145	3378
	Гуляш из говядины	80	9.49	11.92	12.59	175	124
	Подгарнировка	60	0.3	0	1.8	7	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	17.08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	

	Итого обед:	760	29.28	31.4	129.36	846.54	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	19.58	54.07	
	Салат из свежих огурцов	60	0.28	0.04	0.763	75	1
	Картофель запеченный с яйцом	150	9.25	11.57	13.77	225.94	65
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	44.79	
	Хлеб пшеничный	20	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Итого:	530	13.1	11.97	65.953	492.2	
	Итого за день:		54.96	60.48	254.613	1803.47	

4-ый день, четверг

Завтрак	Каша Ассорти с маслом	200/5	5.47	3.14	24.01	205.69	4030
	Чай с молоком	200	2.76	2.96	13.57	96.15	3457
	Батон с маслом сливочным	40/7	3.11	5.32	21.36	131.93	
	Итого завтрак:	447	11.34	11.42	58.94	433.77	
2 завтрак	Ряженка	150	6	12	8.2	108.7	
Обед	Суп овсяный с овощами и со сметаной	200/10	4	5.5	13.3	115	46
	Бифштекс рубленный паровой	80	12.9	8.81	22.23	205.65	130
	Рис припущенный	150	4.08	2.06	29,0,3	170.29	
	Подгарнировка	60	1.3	5.3	8.28	140	8
	Кисель "Золотой шар"	200	0	0	22.94	77	161
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	770	32.84	34.21	105.01	955.24	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	19.58	54.07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	9.08	13.1	35.32	319.04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	490	11.13	13.28	79.89	473.31	
	Итого за день:		55.31	58.91	243.84	1862.32	

5-ый день, пятница

Завтрак	Каша ячневая молочная	200/5	4.66	4.81	21.2	175.92	99
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	4.5	21.6	86	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5.25	7.54	11.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	457	13.81	16.85	54.16	423.12	

2 завтрак	Йогурт питьевой	150	10	6.3	19	122.2	
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1.69	2.76	10.13	65.35	27
	Макароны отварные	150	3.88	2.48	40.92	143	106
	Рулетик «Витаминный»	80	6.88	8.7	3.61	181.98	3424
	Соус красный	30	0.38	1.21	1.49	20.18	151
	Подгарнировка	60	0.3	6.5	3.2	71	4043
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	17.08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	800	28.18	28.52	125.49	834.31	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	19.58	54.07	
	Филе рыбы запеченное с овощами	100	8.78	10.09	3.78	198.01	3518
	Салат "Винегрет"	100	0.3	0	1	60	4012
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Выпечка	60	2.66	4.83	45.22	235.9	
	Итого :	560	12.27	14.92	84.55	601.98	
	Итого за день:		54.26	60.29	264.2	1859.41	
2-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами изделиями	200	6.2	6.75	26.53	195	41
	Какао с молоком	200	4.32	3.3	16	86	
	Батон с маслом сливочным	40/7	3.11	5.32	21.36	131.93	
	Итого завтрак:	447	13.63	15.37	63.89	412.93	
2 завтрак	Снежок	150	10	4	17	102	
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	200/10	3.34	6.22	8.76	92	32
	Картофель запеченный	150	2.88	7.3	25.07	147	66
	Суфле куриное	80	2.2	2.3	15.2	214	150
	Соус красный	30	0.38	1.21	1.49	20.18	
	Подгарнировка	60	1.34	6.11	4.14	91.9	3922
	Компот из кураги с изюмом	200	0.5	0	18.72	76.46	3773
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	800	25.2	27.68	120.44	882.14	

Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	19.58	54.07	
	Бигус с мясом	180	10.54	12	10.28	215	45/8
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Выпечка	60	2.66	4.83	25.22	205.9	
	Итого:	760	15.25	17.01	80.07	575.17	
	Итого за день:		54.08	60.06	264.4	1870.24	

2-ый день, вторник

Завтрак	Каша Дружба молочная	200/5	6.8	6	28.6	210.4	100
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0	12.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5.25	7.54	11.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	457	12.09	13.54	52.89	426.52	
2 завтрак	Ряженка	150	4.2	12	10.2	108.7	
Обед	Суп рыбный с горбушей	200	6.5	2.9	19.8	129.75	
	Греча рассыпчатая	150	2.97	3.95	22.01	144.57	
	Тефтели с соусом	70/30	8.4	7.1	19.12	189	
	Подгарнировка	60	0.78	3.98	11.1	88	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	19.08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	780	27.9	30.5	131.37	890.62	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0	15.58	54.07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	12.08	11.1	25.4	319.04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого:	490	14.13	11.28	65.97	473.31	
	Итого за день:		54.12	55.32	250.23	1790.45	

3-ый день, среда

Завтрак	Каша пшённая с маслом	200/5	4.38	7.28	29.68	194.72	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	4.5	21.6	86	
	Батон с маслом сливочным	40/7	3.11	5.32	21.36	131.93	
	Итого завтрак:	447	11.39	17.1	72.64	412.65	
2 завтрак	Кефир с сахарным сиропом	150	5.7	4.39	11.19	102.34	

Обед	Суп лапша на курином бульоне	200	1.73	3.06	21.97	128.7	
	Рис припущенный	150	4.08	2.06	29,0,3	190.29	
	Котлета куриная паровая	70	8.88	16.7	9.61	221.98	
	Соус томатный	30	0.38	1.21	1.49	20.18	
	Подгарнировка	60	0.8	0.052	1.69	70.4	
	Напиток из шиповника	200	0.32	0	22.18	75.16	159
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	780	26.45	28.012	98.19	947.65	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0.53	15.58	54.07	
	Картофель запеченный	150	2.88	7.3	25.07	147	
	Кнели рыбные	80	11.76	7.76	9.58	197.6	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	580	16.69	15.77	75.22	498.87	
Итого за день:			54.53	60.882	246.05	1859.17	
4-ый день, четверг							
Завтрак	Омлет запеченный	200	4.6	6.23	22.75	196	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0	12.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5.25	7.54	11.36	161.2	4015
	Итого завтрак:	457	9.89	13.77	47.04	412.12	
2 завтрак	Йогурт питьевой	150	10	6.3	17	120	
Обед	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	3.71	7.13	23.2	163	
	Жаркое "По-домашнему" с говядиной	220	11.4	14.6	28.7	294	
	Подгарнировка	60	0.4	6.8	2.2	67.5	
	Кисель ягодный	200	0.162	0.008	28.3	113.9	
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	118	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	760	30.232	35.378	129.46	922.6	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0.53	15.58	54.07	
	Пудинг творожный с повидлом	150/20	12.08	11.1	25.4	319.04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	

	Итого :	490	14.13	11.81	65.97	473.31	
	Итого за день:		54.252	60.958	242.47	1808.03	
5-ый день, пятница							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	3.2	6.08	25.6	189	
	Какао с молоком	200	3.2	3.3	16	96	166
	Батон с маслом сливочным	40/7	3.11	5.32	21.36	131.93	
	Итого завтрак:	447	9.51	14.7	62.96	416.93	
2 завтрак	Бифилайф	150	8.2	4.3	17	102	
Обед	Суп-пюре овощной с гречками	200/10	2.34	5.2	6.7	145	
	Печень по - строгановски	70/30	6.2	13.3	3.08	147.7	
	Макароньы отварные	150	4.4	9.6	19	145	
	Подгарнировка	60	0.78	2.98	9.1	38	
	Компот из ягод	200	0.097	0	22.1	110.5	
	Хлеб ржаной	50	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	760	26.577	35.92	107.04	826.8	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0.53	0.53	12.58	54.07	
	Пюре картофельное	150	2.97	3.95	20.01	144.57	
	Биточек рыбный	80	11.76	5.76	6.58	127.6	
	Выпечка	60	1.66	3.83	30.22	205.9	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого :	610	18.44	14.25	94.38	632.34	
	Итого за день:		54.527	64.87	264.38	1876.07	



**Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов
с 9-10 часовым пребыванием.**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход г.	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Каша овсяная молочная	200/5	4.85	7.68	20.12	192.08	3717
	Чай с сахаром и лимоном	200	0.04	0	15.93	61	3604
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/15	8.25	9.54	14.36	191.2	4015
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:	500	16.14	17.58	70.45	536.68	
Обед	Суп из сборных овощей со сметаной	250/10	10.16	7.5	20.3	184	35
	Плов с курицей	240	13.61	11.33	22.65	244.6	125
	Подгарнировка	60	0.02	4.04	5.9	53	3889
	Напиток из шиповника	200	0.8	0	22.18	95.16	3496
	Хлеб ржаной	60	6.04	1	40.04	184	
	Хлеб пшеничный	30	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого обед:	850	32.15	24.05	121.09	806.96	
Уплотненный Полдник	Суфле из отварной горбуши	90	14.8	19.4	6.66	153	122
	Овощное рагу	150	4.82	6.02	14.05	131.97	92
	Чай с сахаром	200	0.04	0	14.97	61	3905
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Выпечка	80	6	11	86	280	
	Фрукт	100	0.53	0	15.58	104.07	
	Итого:	650	28.66	36.78	141.72	718.37	
	Итого за день:		76.95	78.41	333.26	2062.01	
2-ый день, вторник							

Завтрак	Пудинг творожный с повидлом	150/50	16.08	11.1	65.4	319.04	113
	Какао с молоком	200	3.2	3.3	29	96	166
	Батон с масло сливочным	40/10	5.11	9.33	25.36	151.93	3995
	Хлеб пшеничный	50	1.52	0.18	10.02	46.2	
	Итого завтрак:	500	25.91	23.91	129.78	613.17	
Обед	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	250/10	6.6	11.95	15.63	136.2	33
	Пюре картофельное	150	5.97	6.95	22.01	174.57	61
	Котлета мясная	90	13.9	9.81	22.23	295.65	130
	Подгарнировка	60	2	5.6	8.9	69	
	Компот из ягод	200	0.08	0.08	22.8	91.78	4064
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:	850	34.59	35.11	131.65	952	
Уплотненный Полдник	Подгарнировка	60	1.54	4.15	12.36	104	13
	Омлет запечённый	150	11.78	15.09	4.8	221.01	109
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Чай с сахаром	200	0.04	0	14.97	61	3905
	Фрукт	100	0.53	0	15.58	94.07	
	Итого :	540	16.89	19.6	67.75	572.48	
	Итого за день:		77.39	78.62	329.18	2137.65	
3-ый день, среда							
Завтрак	Каша манная молочная	200/5	6.53	6.75	31.07	205	101
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.82	20.87	115.53	165
	Батон с масло сливочным и сыром	40/10/15	8.25	7.54	21.36	161.2	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:	500	20.58	17.47	93.34	574.13	
Обед	Суп гороховый с гречками	250	8.32	18.22	23.4	192	3847
	Греча рассыпчатая	150	8.42	6.3	36.24	182	3378
	Гуляш из говядины	90	16.49	18.92	17.59	199	124
	Помидор свежий	60	0.3	0	1.8	22	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	23.08	92	159
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	

	Итого обед:	840	40.06	44.19	142.19	871.8	
Уплотненный Полдник	Салат из свежих огурцов	60	0.28	3	0.763	75	1
	Картофель запеченный с яйцом	150	12.25	11.57	22.77	225.94	65
	Чай с сахаром	200	0	0	11.8	44.79	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Фрукт	100	0.53	0	25.58	124.07	
	Итого:	540	16.06	14.93	80.953	562.2	
	Итого за день:		76.7	76.59	316.483	2008.13	
4-ый день, четверг							
Завтрак	Каша ассорти с маслом	200/5	5.47	7.14	24.01	225.69	4030
	Чай с молоком	200	4.76	2.96	13.57	96.15	3457
	Батон с маслом сливочным	40/10	6.11	9.33	25.36	151.93	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:		19.34	19.79	82.98	566.17	
Обед	Суп овсяный с овощами и со сметаной	250/10	8	12.5	25.3	135	46
	Бифштекс рубленный паровой	90	15.2	19.81	24.23	245.65	130
	Рис припущенный	150	6.08	5.06	29,0,3	190.29	
	Подгарнировка	60	3.3	5.3	8.28	140	8
	Кисель "Золотой шар"	200	0	0	22.94	105	161
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		38.62	43.39	120.83	1000.74	
Уплотненный Полдник	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	15.08	13.1	39.32	319.04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Фрукт	100	0.53	0	29.58	104.07	
	Итого :		18.61	13.46	103.91	569.51	
	Итого за день:		76.57	76.64	307.72	2136.42	
5-ый день, пятница							
Завтрак	Каша ячневая молочная	200/5	6.66	6.81	21.2	205.92	99
	Кофейный напиток с молоком	200	5.9	4.5	21.6	86	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/15	8.25	8.54	14.36	191.2	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	

	Итого завтрак:	500	23.81	20.21	77.2	575.52	
Обед	Щи со свежей капусты со сметаной	250/10	7.69	12.76	12.13	165.35	27
	Макаронны отварные	150	6.88	6.48	40.92	193	106
	Рулетик «Витаминный»	90	11.88	8.7	23.61	181.98	3424
	Соус красный	30	0.38	1.21	1.49	20.18	151
	Подгарнировка	60	0.3	6.5	3.2	71	4043
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	17.08	92	159
	Хлеб ржаной	40	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		33.66	36.4	138.51	908.31	
Уплотненный Полдник	Филе рыбы запеченное с овощами	100	12.78	10.09	9.78	198.01	3518
	Салат "Винегрет"	100	0.3	0	1	60	4012
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Выпечка	80	6	11	66	280	
	Фрукт	100	0.53	0	25.58	104.07	
	Итого :		19.61	21.09	117.33	696.08	
	Итого за день:		77.08	77.7	333.04	2179.91	
2-ая неделя							
1-ый день, понедельник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами изделиями	200	9.2	6.75	26.53	195	41
	Какао с молоком	200	4.32	3.3	16	86	
	Батон с маслом сливочным	40/10	5.11	7.33	25.36	151.93	
	Хлеб пшеничный	50	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:	500	21.63	17.74	87.93	525.33	
Обед	Рассольник с курицей со сметаной	250/10	8.34	12.22	11.76	106	32
	Картофель запеченный	150	5.88	9.3	25.07	197	66
	Суфле куриное	90	12.2	8.3	15.2	254	150
	Соус красный	30	0.38	1.21	1.49	20.18	
	Подгарнировка	60	1.34	6.11	4.14	101.9	3922
	Компот из кураги с изюмом	200	0.5	0	19.72	76.46	3773
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		34.68	37.86	117.46	940.34	

Уплотненный Полдник	Бигус с мясом	180	10.54	12	10.28	255	45/8
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Выпечка	80	6	11	66	280	
	Фрукт	100	0.53	0	15.58	104.07	
	Итого:		20.07	23.36	126.87	785.47	
	Итого за день:		76.38	78.96	332.26	2251.14	
2-ый день, вторник							
Завтрак	Каша Дружба молочная	200/5	6.8	9	28.6	229.4	100
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.04	0	12.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/15	8.25	9.54	14.36	191.2	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:		18.09	18.9	75.93	567.92	
Обед	Суп рыбный с горбушей	250	9.5	16.9	19.8	179.75	
	Греча рассыпчатая	150	4.97	7.95	22.01	194.57	
	Тефтели с соусом	90/30	11.4	15.1	25.12	225	
	Салат из свеклы с изюмом	60	0.78	5.98	13.1	88	
	Компот из сухофруктов	200	0.49	0.03	22.08	92	159
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		33.18	46.68	142.19	964.12	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/50	22.08	11.1	33.4	319.04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Фрукт	100	0.53	0	25.58	104.07	
	Итого:		25.61	11.46	93.99	569.51	
	Итого за день:		76.88	77.04	312.11	2101.55	
3-ый день, среда							
Завтрак	Каша пшённая маслом	200/5	4.38	7.28	29.68	215	
	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	4.5	21.6	86	
	Батон с маслом сливочным	40/10	6.11	7.33	25.36	151.93	
	Хлеб пшеничный	50	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:		17.39	19.47	96.68	545.33	

Обед	Суп лапша на курином бульоне	250	9.03	6.06	21.97	125	
	Рис припущенный	150	8.08	5.06	29,03	190.29	
	Котлета куриная паровая	90	8.88	19.7	13.61	199	
	Соус томатный	30	0.38	1.21	2.49	25	
	Подгарнировка	60	0.8	2	3.69	10.4	
	Напиток из шиповника	200	0.32	0	22.18	75.16	159
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		33.53	34.75	104.02	809.65	
Уплотненный Полдник	Картофель запеченный	150	2.88	7.3	25.07	197	
	Кнели рыбные	90	19.76	9.76	13.58	289	
	Свежий огурец	60	0.28	0.04	0.763	75	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Фрукт	100	0.53	0	25.58	105	
		Итого :		26.45	17.46	100.003	812.4
	Итого за день:		77.37	71.68	300.703	2167.38	
4-ый день, четверг							
Завтрак	Омлет запеченный	200	19.6	9.23	22.75	225	
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0.04	0	16.93	54.92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/10/15	8.25	9.54	14.36	191.2	
	Хлеб пшеничный	30	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:		30.89	19.13	74.08	563.52	
Обед	Суп "Крестьянский" со сметаной	250/10	5.71	12.13	23.2	169	
	Жаркое "По-домашнему" с говядиной	240	11.4	22.9	32.7	310	
	Салат из огурцов с помидорами	60	0.4	6.8	9.2	67.5	
	Кисель ягодный	200	0.162	0.008	28.3	113.9	
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	118	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		23.712	42.558	133.48	870.8	
Уплотненный Полдник	Пудинг творожный с повидлом	150/50	18.08	15.1	35.4	320	113
	Чай с сахаром	200	0	0	16.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	

Полдник	Фрукт	100	0.53	0	25.58	104	
	Итого :		21.61	15.46	97.99	570.4	
	Итого за день:		76.212	77.148	305.55	2004.72	
5-ый день, пятница							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/5	5.2	6.08	25.6	199	
	Какао с молоком	200	6	3.3	19	96	166
	Батон с маслом сливочным	40/10	8	7.33	25.36	151.93	
	Хлеб пшеничный	50	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого завтрак:		22.2	17.07	90	539.33	
Обед	Суп-пюре овощной с гречками	250/10	7.34	9.2	6.7	123	
	Печень по - строгановски	90/30	9	17.1	3.8	189	
	Макаронны отварные	150	4.4	9.6	19	200	
	Подгарнировка	60	0.78	2.98	9.1	88	
	Компот из ягод	200	0.097	0	22.1	110.5	
	Хлеб ржаной	30	3.04	0.36	20.04	92.4	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Итого обед:		27.657	39.6	100.78	895.3	
Уплотненный Полдник	Пюре картофельное	150	5.8	3.95	22.01	144.57	
	Котлета из горбуши	90	11.9	8	6.58	190	
	Выпечка	80	6	11	66	280	
	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	54	
	Хлеб пшеничный	60	3	0.36	20.04	92.4	
	Фрукт	100	0.53	0	15.58	104	
	Итого :		27.23	23.31	145.18	864.97	
	Итого за день:		77.087	79.98	335.96	2299.6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208744631447614036545032762199276272953274060081

Владелец Сабурова Тамара Геннадьевна

Действителен с 24.12.2024 по 24.12.2025