

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда
<b>Неделя 1</b>		
<b>День 1</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом сливочным (крупа манная, молоко 3,2%, соль йодир., сахар, масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/25
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Фрукт свежий	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло подсолн., соль йодир.)	60
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолнечное, соль йодир., сметана 15%)	200/20/10
	Голень куриная запеченная (голень кур,масло растительное, соль йодированная)	90
	Пюре из гороха с маслом (горох, масло сливочное, соль йодированная)	130
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	25
	Компот из свежих плодов (груши, сахар, лимон. кислота)	180
<b>Итого за обед:</b>		<b>745</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки печеные с повидлом или с яблоками (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, яблоки свежие или повидло, масло растительное)	60

	Фрукт свежий	100
	Молоко 3,2%	180
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>
<b>Ужин:</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	60
	Рыба по-польски (рыба св/м, молоко, яйцо, масло сливочное, соль йодированная)	100
	Рис припущенный (крупа рисовая., масло слив., соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	30
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>520</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	<b>5</b>
	Вода бутыллированная	<b>250</b>
<b>Итого за день 1:</b>		
<b>День 2</b>		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный (яйца, молоко 3,2%, соль йодир., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с маслом, с сыром (батон, масло сливочное, сыр российский)	30/5/25
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	60
	Суп картофельный с бобовыми, с курицей, с гренками из пшеничного хлеба (курица, картофель, горох, морковь, лук репч., масло подсолнечное, соль йодир., гренки из пшеничного хлеба)	200/20/10
	Рыба запеченная (рыба св/м, мука пшеничная, масло подсолнечное, соль йодир.)	90

	Картофель по-домашнему (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	150
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (Вафли)	30
	Фрукт свежий	100
	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>330</b>
<b>Ужин</b>	Фрукт свежий	200
	Пудинг из творога с повидлом (крупа манная, творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное 72,5%, сметана 15%, изюм, сухари панировочные, соль йодированная, молоко 3,2%, повидло)	180
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>610</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 2:</b>		
<b>День 3</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочном (крупа ячневая, молоко 3,2%, сахар, соль йодир., масло сливочное)	170/5
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/20
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>435</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий	<b>200</b>
	Салат из моркови с кукурузой (морковь, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное)	60

<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (говядина 1 кат., картофель, капуста, морковь, лук репч., томатная паста, масло подсолн., соль йодир, сметана 15%)	200/20/10
	Котлета из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	90
	Соус красный основной	30
	Рис с овощами (крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло слив., соль йодир.)	130
	Кисель из свежих ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>
<b>Полдник</b>	Оладьи со сгущенным молоком (мука пшеничная, яйца, сахар, соль, масло растительное, молоко сгущенное)	70/15
	Фрукт свежий	100
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	180
<b>Итого за полдник:</b>		<b>365</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	60
	Котлета рыбная (рыба св/м, хлеб пшеничный, соль йодированная, масло подсолнечное)	90
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	25
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	140
	Сок фруктовый	200
	Хлеб ржаной	10
	Хлеб пшеничный	10
<b>Итого за ужин:</b>		<b>535</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	<b>5</b>

	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 3:</b>		
<b>День 4</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йодир.)	150/5
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	180
	Яйцо отварное	2 шт.
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>450</b>
<b>Второй завтрак</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	60
	Суп картофельный с рыбными консервами (рыбные консервы, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, яйцо, соль йодированная)	200/30
	Биточки рубленые из птицы (мясо птицы 1 кат., хлеб пшеничный, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	90
	Соус сметанный (сметана 15%, мука пшеничная, соль йодированная)	25
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>
<b>Полдник</b>	Гренки с сыром (батон, сыр твердых сортов, масло сливочное)	60
	Фрукт свежий	100
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	180
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>
	Закуска порционная консервированные овощи (икра кабачковая промышленного производства)	50

<b>Ужин</b>	Оладьи из печени по-кунцевски (печень говяжья, яйцо куриное, морковь, масло сливочное 72,5%, масло подсолнечное, соль йодированная)	90
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	30
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130
	Хлеб ржаной	30
	Сок фруктовый	200
<b>Итого за ужин:</b>		<b>530</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 4:</b>		
<b>День 5</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша ДРУЖБА с маслом сливочным (крупа рисовая, пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/25
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Фрукт свежий	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат "Овощная мозаика" (картофель, морковь, огурцы соленые, зеленый горошек, яйцо, соль йодированная, масло растительное)	60
	Суп картофельный с макаронными изделиями с говядиной тушеной (говядина тушеная, вермишель, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное, соль йодированная)	200/30
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики" (Говядина 1 кат., крупа рисовая, масло подсолн., лук репчатый, мука пшеничная, соль йодир.)	90

	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130
	Сок фруктовый	200
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед</b>		<b>760</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом (мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи хлебопекарные сухие, масло подсол., повидло в ассортименте)	60
	Фрукт свежий	100
	Кисломолочный напиток 2,5%	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>
<b>Ужин</b>	Закуска порционная консервированные овощи (лечо)	60
	Язык отварной (язык говяжий, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	90
	Соус красный основной	30
	Картофель отварной (картофель, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за ужин:</b>		<b>550</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 5:</b>		
<b>Итого в среднем за период 5 дней:</b>		
<b>Неделя 2</b>		
<b>День 6</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша пшенная молочная с маслом сливочным (крупа пшено, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	160/5
	Бутерброд с сыром (батон, сыр твердых (полутвердых) сортов)	30/25

	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>
<b>Второй завтрак</b>	Напиток кисломолочный (Кефир 2,5%)	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром и чесноком (свекла, сыр твердых (полутвердых) сортов, масло подсолнечное, соль йодир., чеснок)	60
	Суп Волна с курицей (курица, картофель, морковь, лук репч., масло раст., соль йодир., яйцо)	200/20
	Рулет из птицы (мясо птицы, молоко, хлеб пшеничный, лук репчатый, яйца, масло сливочное, сухари панировочные, масло растительное, соль пищевая поваренная)	90
	Соус томатный с овощами (мука пшеничная, томатная паста, морковь, лук репчатый, сахар, соль, масло растительное, масло сливочное)	25
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180
	Хлеб ржаной	25
	Хлеб пшеничный	20
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>
<b>Полдник</b>	Пирожки с капустой (мука пшеничная, сахар-песок, масло сливочное, яйцо куриное, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухие, капуста белокочанная, масло растительное)	70
	Фрукт свежий	100
	Сок фруктовый	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>
<b>Ужин</b>	Фрукт свежий	200
	Зеленый горошек	60
	Омлет запеченный с сыром (яйца, молоко 3,2%, сыр Российский, сливочное масло 72,5%, соль йодир.)	160
	Хлеб ржаной	20

	Хлеб пшеничный	20
	Напиток из шиповника (шиповник (целые плоды), сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>640</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за 6 день:</b>		
<b>День 7</b>		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с молоком сгущенным (творог 9%, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана 15%, сухари панировочные, сгущенное молоко) 150/30	180
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с молоком (чай, молоко 3,2%)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	60
	Суп картофельный с фасолью, с говядиной (говядина 1 кат., картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, соль йодир.)	200/20
	Жаркое по-домашнему (говядина, картофель св.лук репч., морковь св., томат. паста, масло подсолн., соль йод.)	210
	Компот из консервированных плодов (плоды консервированные, сахар)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед</b>		<b>730</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (Печенье)	40
	Фрукт свежий	100
	Молоко 3,2%	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>

<b>Ужин</b>	Салат из соленых огурцов с луком (соленые огурцы, лук репчатый, масло растительное)	60
	Печень по-строгановски (печень говяжья, мука пшеничная, масло подсолнечное, сметана 15%, соль йодир.)	90
	Гарнир каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	20
	Хлеб пшеничный	25
	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>505</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 7:</b>		
<b>День 8</b>		
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, сахар, макаронные изделия, соль йодированная)	200
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>440</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Салат из кальмара, с яйцом, кукурузой и луком (кальмар, яйцо, кукуруза консервированная, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное)	60
	Свекольник с курицей со сметаной (курица потрошёная 1 кат., картофель, морковь, лук репчатый, свекла, томатная паста, масло подсолнечное, сахар, сметана 15%)	200/20/10
	Гуляш из говядины (говядина, морковь, лук репч., томат паста, масло слив., соль йод.)	90
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	130

	Кисель из свежих ягод (смесь ягод, сахар, крахмал)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед:</b>		<b>750</b>
<b>Полдник</b>	Сушка на сметане (мука пшеничная, сахар – песок, сметана, яйцо, соль, сода, масло растительное)	60
	Фрукт свежий	100
	Напиток кисломолочный (Йогурт 2,5%)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы или моркови с чесноком (свекла или морковь, масло подсолнечное, чеснок, соль йодированная)	60
	Филе куриное запеченное (филе куриное, соль йодированная, масло растительное)	90
	Капуста тушеная (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное, томатная паста, мука пшеничная, соль йодир.)	130
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
	Напиток лимонный (лимоны, сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>520</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутыллированная	250
<b>Итого за день 8:</b>		
<b>День 9</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, молоко 3,2%, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	40/15
	Чай с молоком с сахаром (чай-заварка, молоко 3,2%, сахар)	180
	Яйцо отварное	2 шт.
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>470</b>
<b>Второй завтрак</b>	Фрукт свежий	200

<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (лечо)	60
	Рассольник Ленинградский с курицей, со сметаной (курица, картофель, морковь, лук репчатый, крупа перловая, огурцы соленые, масло подсолнечной, соль йодированная, сметана 15%)	200/20/10
	Плов из птицы (курица потрошёная 1 кат., крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное 72,5%, соль йодированная)	210
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов, сахар, лимонная кислота)	180
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед:</b>		<b>740</b>
<b>Полдник</b>	Кондитерское изделие (Пряник)	40
	Фрукт свежий	100
	Напиток кисломолочный (Ряженка 2,5%)	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>340</b>
<b>Ужин</b>	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	60
	Сельдь соленая с луком (сельдь соленая, лук репчатый, соль йодированная)	90
	Картофельное пюре (картофель, молоко 3,2%, масло сливочное 72,5%, соль йодир.)	150
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>540</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 9:</b>		
<b>День 10</b>		

<b>Завтрак</b>	Каша Рябчик молочная с маслом сливочным (крупа рисовая, крупа гречневая, молоко 3,2%, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	180/5
	Бутерброд с маслом (батон, масло сливочное 72,5%)	30/10
	Какао с молоком (какао порошок, молоко 3,2%, сахар)	200
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>425</b>
<b>Второй завтрак:</b>	Сок фруктовый	<b>200</b>
<b>Обед</b>	Закуска порционная консервированные овощи (огурец, помидор)	60
	Суп-лапша домашняя с курицей (курица, морковь, лук репч., яйцо, мука пшеничная, масло сливочное, соль йодир.)	200/20
	Биточки из говядины (говядина 1 кат., хлеб пшеничный, сухари панировочные, молоко 3,2%, масло подсолнечное, соль йодир.)	90
	Соус сметанный с томатом и луком (сметана 15%, мука пшеничная, лук репчатый, масло сливочное 72,5%, томатное пюре, соль йодированная)	30
	Перловка отварная (крупа ячменная, масло сливочное, соль йодированная)	130
	Сок фруктовый	200
	Хлеб ржаной	30
	Хлеб пшеничный	30
<b>Итого за обед:</b>		<b>790</b>
<b>Полдник</b>	Булочка Дорожная (мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, масло растительное)	60
	Фрукт свежий	100
	Кисломолочный напиток 2,5%	200
<b>Итого за полдник:</b>		<b>360</b>
<b>Ужин</b>	Фрукт свежий	200
	Сырники из творога (творог 9%, мука пшеничная, сахар, яйца, соль йодированная, молоко 3,2%, масло сливочное, джем) с джемом	170

	Чай с сахаром (чай-заварка, сахар)	180
<b>Итого за ужин:</b>		<b>550</b>
<b>Дополнительно</b>	Соль пищевая поваренная йодированная в нетто по дням в граммах на одного человека	5
	Вода бутилированная	250
<b>Итого за день 10:</b>		

Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах +/-5% при условии, что средний % пищевой ценности за неделю будет соответствовать нормам по каждому приему пищи.

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии	3-7 лет 1800 ккал
		Диапазон
Завтрак	20% ±5	414
		<u>393,3-</u> <u>434,7</u>
Второй завтрак	5% ±5	103,5
		<u>98,325-</u> <u>108,675</u>
Обед	35% ±5	724,5
		<u>688,275-</u> <u>760,725</u>
Полдник	15% ±5	310,5
		<u>294,975-</u> <u>326,025</u>
Ужин	25% ±5	517,5
		<u>91,6-543,375</u>
<b>Среднее значение за период по завтракам:</b>		
<b>Среднее значение за период по обедам:</b>		

<b>Среднее значение за период по полдникам:</b>		
<b>Среднее значение за период по ужинам:</b>		
<b>Среднее значение за период по дням:</b>		