

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Есаульская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Есаульская СКШИ»



Е.В. Сеницына

Приказ № 30 от 27.03.2026 года



ПРИМЕРНОЕ 14 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
КАТЕГОРИЯ ПИТАЮЩИХСЯ С 3 ДО 7 ЛЕТ

2026 год

Пронумеровано,

пропущено и исправлено, пометки

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 3-7 младшие			Неделя: 1		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из овсяных хлопьев вязкая 200	200	8	9	31	236	212,02
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		435	16	20	48	423	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Суп-Харчо 180	180	6	7	9	119	109,03
	Рыба запеченая с картофелем по-русски 200	200	14	3	15	147	313,01
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		654	22	10	51	385	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные 80	80	13	4	14	146	286,03
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		435	21	12	87	484	
Ужин							
	Гуляш из отварного мяса 80	80	16	16	3	206	327,01
	Пюре картофельное	150	4	6	9	105	377
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		594	20	22	30	385	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 558	88	72	262	1940	

(лист 2)

Рацион: 3-7 младшие		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сосисками	70	7	11	2	133	272
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
	Хлеб пшеничный	10			1	5	294
Итого за Завтрак		290	12	15	17	248	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Винегрет овощной 80	80	1	5	5	70	47,01
	Рассольник домашний 180	180	2	4	7	66	101,03
	Капуста тушёная с мясом	200	22	23	13	347	7
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484

	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		694	25	32	43	557	
Полдник							
	Коржик молочный	40	3	5	25	150	9
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		370	10	12	66	458	
Ужин							
	Рыба запеченая в омлете 100	100	15	4	4	108	300,01
	Картофель отварной с маслом 150	150	4	8	15	147	152,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		614	19	12	50	328	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 408	75	79	222	1854	

(лист 3)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная вязкая 150	150	5	5	26	168	214,03
	Бутерброды с маслом 25	25	1	8	7	104	69,01
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		385	11	17	52	399	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат из свеклы с чесноком 80	80	1	5	6	73	34,01
	Суп с рыбными консервами 180	180	7	8	7	130	122,02
	Рагу из птицы	200	21	19	16	319	376
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		694	30	32	50	614	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	12	10	121	408	
Ужин							
	Жаркое по домашнему со свининой 180	180	17	13	23	276	328,02
	Помидоры консервированные 60	60			1	7	48,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		604	17	13	42	357	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 503	79	80	311	2041	

(лист 4)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	5	6	18	144	139,03
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		415	13	17	35	331	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат сельдь с картофелем	100	6	9	7	132	45
	Борщ с капустой и картофелем 180	180	1	3	5	54	95,03
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		714	22	32	37	434	
Полдник							
	Печенье	50	8	10	74	415	373
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	15	17	115	723	
Ужин							
	Азу из говядины 80	80	11	10	3	147	325
	Каша гречневая рассыпчатая 150	150	9	6	38	242	202,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		594	20	16	72	462	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 543	79	90	305	2213	

(лист 5)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая вязкая 150	150	5	5	24	162	227,01
	Бутерброды с маслом 25	25	1	8	7	104	69,01
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		385	11	17	45	376	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Икра морковная 80	80	1	3	5	53	54,45
	Суп картофельный с рыбой 180	180	8	3	8	90	119,03
	Котлеты из говядины в сухарях 80	80	14	10	12	194	339,02
	Картофель отварной с маслом 150	150	4	8	15	147	152,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		724	27	24	58	558	
Полдник							
	Шанежка наливная	50	4	3	21	130	538

	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	11	10	64	438	
Ужин							
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		614	20	8	58	386	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 543	78	67	271	2021	

(лист 6)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный 150	150	13	20	3	240	268,02
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Завтрак		384	18	24	24	378	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком 80	80	2	5	7	79	42,01
	Суп картофельный с клецками 180	180	2	3	7	58	115,03
	Каша ячневая рассыпчатая 150	150	5	5	30	181	208,01
	Котлеты рыбные любительские 80	80	10	1	4	67	308,02
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		724	20	14	69	477	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		405	15	21	87	546	
Ужин							
	Голубцы ленивые 80	80	7	6	5	105	40,01
	Картофель тушенный с луком 150	150	5	3	14	105	172,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		594	12	9	50	283	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 547	74	76	276	1947	

(лист 7)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 1

День: воскресенье

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	-------------------------	-------------

			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая 150	150	4	5	27	168	217,01
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		385	12	16	44	355	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	1		2	11	46
	Свекольник 180	180	2	3	7	67	98,03
	Рагу из овощей и мяса 180	180	12	12	12	208	322,02
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		694	16	15	44	384	
Полдник							
	Кекс творожный	50	5	9	24	198	41
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		405	13	17	97	536	
Ужин							
	Котлеты из говядины в сухарях 80	80	14	10	12	194	339,02
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Соус белый основной 25	25	1	1	1	17	54,39
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		619	21	17	48	430	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 543	71	73	279	1968	

(лист 8)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный овсяный с яйцами 180	180	5	6	12	123	142,03
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		415	14	17	31	326	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Икра свекольная 80	80	1	3	7	58	53,02
	Суп с рыбными консервами 180	180	7	8	7	130	122,02
	Гуляш из отварного мяса 80	80	16	16	3	206	327,01
	Капуста отварная 150	150	2	7	6	96	155,01
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		724	26	34	41	564	
Полдник							

	Сырники из творога запеченные 80	80	13	4	14	146	286,03
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		435	21	12	85	484	
Ужин							
	Курица отварная	100	14	3	10	127	28
	Рис отварной с овощами	150	4	5	35	203	54,43
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		614	18	8	76	403	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 628	88	79	279	2040	

(лист 9)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	8	11	39	284	23
	Бутерброды с маслом 25	25	1	8	7	104	69,01
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		435	14	23	65	515	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком 80	80	2	5	7	79	42,01
	Солянка сборная мясная 180	180	6	8	1	95	110,01
	Рыба запеченая с картофелем по-русски 200	200	14	3	15	147	313,01
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		694	23	16	44	413	
Полдник							
	Кекс творожный	50	5	9	24	198	41
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		405	13	17	97	536	
Ужин							
	Котлета из курицы 90	90	17	4	12	153	365,02
	Картофельное пюре	150	3	6	20	146	272
	Соус сметанный 35	35	1	3	1	35	408,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		639	21	13	51	408	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 613	80	77	303	2135	

(лист 10)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная вязкая 150	150	6	6	27	184	225,03
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		385	14	17	44	371	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Суп картофельный с фрикадельками мясными 180	180	6	7	5	109	123,07
	Икра морковная 80	80	1	3	5	53	54,45
	Рыба запеченая в омлете 100	100	15	4	4	108	300,01
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256
	Соус красный основной 25	25	1	1	2	18	54,44
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		769	30	20	69	571	
Полдник							
	Пряник	50	5	3	78	100	377
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	12	10	119	408	
Ужин							
	Запеканка картофельная с говядиной	200	24	24	26	416	318
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		564	24	24	57	489	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 538	89	79	335	2102	

(лист 11)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет с сыром 150	150	11	16	3	195	275,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
	Хлеб пшеничный	10			1	5	294
Итого за Завтрак		370	16	20	18	310	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Огурцы консервированные	100	1		2	11	46
	Суп-Харчо 180	180	6	7	9	119	109,03
	Котлеты рыбные любительские 80	80	10	1	4	67	308,02
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	5	8	10	127	181
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484

	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		744	22	16	43	398	
Полдник							
	Ватрушка творожная	50	7	13	16	208	2
	Молоко сгущенное 25	25	1	1	30	30	292,01
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		405	15	21	89	546	
Ужин							
	Азу из говядины 80	80	11	10	3	147	325
	Капуста тушеная	150	4	5	15	119	26
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		594	15	15	36	340	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 553	77	80	232	1857	

(лист 12)

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с макаронными изделиями 180	180	5	6	18	144	139,03
	Напиток из цикория с молоком	200	5	4	18	124	467
	Яйцо отварное	40	5	5		63	19
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
	Хлеб пшеничный	10			1	5	294
Итого за Завтрак		440	15	15	38	339	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Салат сельдь с картофелем	100	6	9	7	132	45
	Борщ с капустой и картофелем 180	180	1	3	5	54	95,03
	Пицца с сосисками	200	14	20	2	150	21
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	200	1		20	84	495
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		714	22	32	37	434	
Полдник							
	Печенье	50	8	10	74	415	373
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	15	17	115	723	
Ужин							
	Бефстроганов из отварной говядины	100	14	13	4	190	316
	Картофель отварной с маслом 150	150	4	8	15	147	152,01
	Чай с сахаром	200			20	27	275
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		614	18	21	50	410	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 588	79	93	286	2169	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая вязкая 150	150	4	5	27	168	217,01
	Бутерброды с маслом 25	25	1	8	7	104	69,01
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	11	91	278
	Хлеб ржанопшеничный	10			1	3	294,01
Итого за Завтрак		385	9	17	46	366	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Винегрет с сельдью 80	80	5	7	4	96	48,01
	Щи из свежей капусты с картофелем 180	180	1	3	3	44	104,03
	Рагу из овощей и мяса 180	180	12	12	12	208	322,02
	Напиток из шиповника (витаминизированный)	200	1		18	78	496
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		674	19	22	40	440	
Полдник							
	Шанежка наливная	50	4	3	21	130	538
	Йогурт	200	6	7	25	225	281
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		380	11	10	64	438	
Ужин							
	Котлеты из говядины в сухоях 80	80	14	10	12	194	339,02
	Макароны отварные с сыром	150	8	7	29	211	108
	Чай с молоком и сахаром	200	2	1	9	54	274
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		594	24	18	61	505	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 473	72	75	257	2012	

Рацион: 3-7 младшие

Неделя: 2

День: воскресенье

Рацион: 3-7 младшие		Понедельник	2	Среда	День	Воскресенье	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Дружба"150	150	4	5	20	139	229,03
	Бутерброды с сыром 2	25	4	7	5	93	64,02
	Какао с молоком	200	5	4	13	107	277
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
Итого за Завтрак		392	13	16	39	345	
Завтрак 2							
	Сок в ассортименте	200			12	56	396
Итого за Завтрак 2		200			12	56	
Обед							
	Кукуруза сахарная	40	1		4	21	54,21
	Суп картофельный с бобовыми 180	180	5	3	11	83	113,03
	Жаркое по домашнему со свининой 180	180	17	13	23	276	328,02
	Кисель из концентрата ягодного (витаминизированный)	200			15	60	484
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
Итого за Обед		634	23	16	56	454	

Полдник							
	Коржик молочный	40	3	5	25	150	9
	Снежок	200	6	7	23	225	282,01
	Бананы 130	130	1		18	83	308,01
Итого за Полдник		370	10	12	66	458	
Ужин							
	Рагу из птицы	200	21	19	16	319	376
	Помидор соленый 60	60					286,02
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	28	276
	Хлеб ржанопшеничный	17			1	6	294,01
	Хлеб пшеничный	17			2	8	294
	Яблоки порция 130	130			8	32	356,01
Итого за Ужин		624	21	19	34	393	
Ужин 2							
	Молоко пастеризованное	200	6	5	10	107	468
	Булочка промышленная 40	40	3	3	24	100	326,02
Итого за Ужин 2		240	9	8	34	207	
Итого за день		2 460	76	71	241	1913	
Итого за период		35 498	1105	1091	3859	28212	
Среднее значение за период			78,9	77,9	275,6	2015,1	

2007